Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при холецистите

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Холецистит представляет собой разновидность воспалительного процесса в желчном пузыре. Под воздействием многочисленных факторов происходит затруднение оттока желчи и образуется ее застой. Лучшим лечением холецистита является соблюдение жесткой диеты, результатом которой становится разгрузка желчного пузыря, а также улучшение его функций. Главной целью диеты при развитии холецистита является нормализация отделения желчи и нормализация функций печени. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом. На ее страницах вы найдете сто кулинарных рецептов для страдающих холециститом. Приятного аппетита!

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Сущность, причины, симптомы заболевания
  - Принципы питания
    - Общие правила
    - В период обострения
    - Примерные меню
  - Особо полезные продукты
    - Соки
    - Масла
    - Капуста
      -
      - Суп-пюре из цветной капусты
      - Цветная капуста под молочным соусом
      - Запеканка из цветной капусты с сыром
    - Орехи
      -
      - Цветная капуста с орехами
      - Закуска из грецких орехов и творога
      - Печенье из грецкого ореха
      - Ореховый рулет
      - Ореховый крендель
      - Ореховый торт
      - Парфе ореховое
    - Сладкие фрукты и ягоды
      -
      - Лимонный пудинг
      - Абрикосовый пудинг

- Яблочное пюре со взбитыми сливками
- Земляника и малина
- Желе из дыни
- Дыня, начиненная черешней
- Салат из груш, вишни и слив
- Груши в желе
- Желе из груш с вином
- Мармелад из груш

- Молочные
  -
  - Кисель молочный
  - Яичное молоко
  - Абрикосовое молоко из йогурта
  - Сельдереевый коктейль
  - Клюквенно-кефирный коктейль
  - Коктейль из крыжовника с простоквашей
  - Коктейль молочно-черносмородиновый
  - Морковный коктейль
  - Малиново-молочный коктейль
  - Яблочно-вишневый молочный коктейль
  - Кефир со сливами и медом
  - Мусс из кефира
  - Морс из облепихи с кефиром
  - Яблочный коктейль с кефиром
  - Напиток из простокваши с шалфеем и медом
  - Морковь и изюм со взбитыми сливками
  - Сливки с фруктами
- Перепелиные яйца
  -
  - Пюре
  - Каша
  - Коктейль
  - Омлет
  - Овес
  - Кисель овсяный
  - Овсяный кисель с простоквашей
  - Кисель из толокна
  - Овсяный суп с земляникой
  - Печенье из овсяной муки
- Шиповник
  -
  - Отвар шиповника
  - Напиток из шиповника

- Настой шиповника
- Морс из шиповника
- Морс из плодов шиповника и яблок
- Кисель из шиповника
- Мусс из лепестков шиповника
- Сироп из шиповника
- Сироп из лепестков шиповника

- Свекла
  -
  - Салат из моркови и свеклы
  - Салат из печеной свеклы
  - Салат из свеклы с клюквой
  - Салат из свеклы с черносливом
  - Салат с сельдереем
  - Суп из яблок и чернослива со свеклой
  - Борщ с плавленым сыром
  - Кисель из свекольного отвара со сметаной
- Лимон
  -
  - Отвар морковный с лимоном
  - Лимонный морс
  - Кисель лимонный
  - Желе из ягод
  - Желе из васильков

- Блюда при холецистите
  - Закуски
    - Салат с курицей, черносливом и огурцами
    - Закуска из инжира
    - Чернослив в беконе
    - Салат прохладный
    - Свекла с черносливом
    - Свекольный салат
    - Морковь с изюмом
    - Тыквенный салат
    - Салат с курицей, финиками и фетой
    - Салат простой
    - Салат из белокочанной капусты
    - Огурцы, фаршированные овощами
    - Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда
    - Салат из помидоров и яблок
    - Салат из моркови с облепихой
    - Яблоки с рисом
    - Салат из фруктов

- Сырный салат с фруктами
- Супы
  - Борщ на овощном бульоне
  - Свекольник
  - Овощной бульон с белковым омлетом
  - Суп молочный с кабачками
  - Суп молочный с картофельными клецками
  - Суп молочный с тыквой и черносливом
  - Суп молочный с тыквой и орехами
  - Суп из помидоров с молоком
  - Суп молочный с овсяными хлопьями
  - Суп молочный с ячневой крупой и картофелем
  - Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками
  - Суп молочный с яблоками и тыквой
  - Суп с цветной капустой
  - Картофельный суп со сметаной
  - Суп из помидоров
  - Рисовый суп с помидорами
  - Суп из свеклы с овсянкой
  - Суп из крапивы и риса
  - Суп-пюре из цветной капусты с картофелем
  - Суп-пюре из тыквы
  - Суп-пюре из перловой крупы с овощами
  - Суп из сухофруктов
  - Лапшевник
  - Хлебный суп
- Мясные блюда
  - Котлеты мягкие
  - Котлеты с картошкой
  - Котлеты с брокколи
  - Гречневая каша с котлетами
  - Тефтели в соусе
  - Зразы
  - Зразы с сыром
  - Паштет мясной
  - Антрекот
  - Бифштекс
  - Голубцы
  - Фаршированный перец с говяжьим фаршем и лечо
  - Тушеный кролик

- Кролик с овощами
- Тушеная печень
- Котлеты из куриной печени на пару
- Язык под белым соусом с изюмом
- Рагу из потрохов
- Почки, тушенные с яблоками

- Рыбные блюда
  - Рыбное заливное
  - Заливное из лосося
  - Заливное из белой рыбы с морковью
  - Заливное из белой рыбы в свекольном желе
  - Заливное с рыбой и морепродуктами
  - Заливная пряная рыба
  - Фрикадельки из вареной или жареной рыбы
  - Камбала в суфле из сыра
  - Камбала в специях
  - Минтай, запеченный с цветной капустой
  - Минтай с кабачками
  - Минтай под овощной шубой
  - Филе судака с черносливом
  - Биточки из семги
  - Семга с орехами
  - Котлеты из хека
  - Хек с овощами
  - Тушеный хек
  - Макрель в форме
  - Щука, запеченная под сметанным соусом
  - Щука, запеченная с капустой
- Каши
  - Манная каша
  - Манная каша с морковью
  - Овсяная каша
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша гречневая с кабачками
  - Каша гречневая с цветной капустой
  - Каша гречневая с ливером
  - Гречневики
  - Плов с изюмом и черносливом
  - Пшенная каша с морковью и яблоками
  - Каша пшенная с тыквой
  - Каша перловая
  - Рисовая каша

- Каша рисовая с тыквой
- Рисовая каша с яблоками
- Каша рисовая с фруктами
- Каша ячневая с тыквой

- Блюда из птицы
  - Простое заливное из птицы
  - Сыр из кур или дичи
  - Заливное из птицы с овощами
  - Фаршированная курица заливная
  - Заливное из курицы в мультиварке
  - Ароматная курица
  - Курица под шубой
  - Фрикасе из цыпленка
  - Пшено с курицей
  - Заливное из индейки
  - Индейка с картошкой
- Овощные блюда
  - Заливное из овощей
  - Свекла в желе
  - Холодец картофельный
  - Заливные яйца с помидорами
  - Заливные яйца с зеленью
  - Заливное в апельсинах
  - Заливное из сельдерея моркови и спаржи
  - Заливное из креветок
  - Тушеные овощи
  - Овощная запеканка
  - Овощное рагу
  - Овощная смесь
  - Рагу с рисом
  - Картофель с морковью
  - Картофель с курицей и овощами
  - Картофель с фетаксой
  - Картофельная запеканка
  - Солянка
  - Капуста с яблоками
  - Тушеная квашеная капуста
  - Брокколи в устричном соусе
  - Картошка с мясом в тыкве
  - Икра кабачковая
  - Кабачки под сыром
  - Баклажаны в сметане
  - Баклажанная икра
  - Халва из моркови

- Десерты
  - Пудинг лимонный
  - Пудинг из кабачков и яблок
  - Пудинг с морковью, яблоками и сливой
  - Желе сливочное с клубничным вареньем
  - Желе молочное со свежими ягодами
  - Суфле из свежих ягод
  - Суфле морковно-яблочное паровое
  - Кефир со сливами и медом
  - Омлет с яблоками и морковью
  - Яблочное пюре со взбитыми сливками
  - Желе из клюквы
  - Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника
  - Соус для фруктовых салатов
  - Ягодный крем
- Напитки
  - Кисель из черники
  - Кисель из пареной калины
  - Кисель из меда
  - Мусс из апельсинов
  - Мусс морковный
  - Чернослив со сливками
  - Компот из свежих фруктов и дыни
  - Компот грушевый с ягодным сиропом
  - Компот из ревеня

душевная кулинария

Ирина Вечерская
100 рецептов при холецистите. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Роль печени и желчного пузыря в организме огромна. Без печени человек просто не может жить. Участвуя в процессах пищеварения, обмена веществ и кровообращения, печень и желчный пузырь во многом определяют состояние здоровья всего организма. Все многочисленные заболевания печени – а их насчитывается до полусотни – объединены одним, очень коварным признаком – долго остаются незаметными. Желчный пузырь – это грушевидный мешок длиной около 9 см, способный вмещать около 50 мл жидкости. Желчь вырабатывается печенью постоянно и непрерывно, но появляется в двенадцатиперстной кишке только тогда, когда нужно поступившую пищу обрабатывать. Между приемами пищи она находится в желчном пузыре. Желчный пузырь постоянно пополняется и сгущает желчь, высасывая из нее лишнюю жидкость. Во время еды желчь через систему клапанов-сфинктеров поступает в двенадцатиперстную кишку, проходя по специальным желчным путям. В двенадцатиперстной кишке она принимает участие в пищеварении. Между приемами пищи желчь поступает в желчный пузырь, где хранится и концентрируется (сгущается), а в нужный момент выбрасывается из пузыря в кишечник.

Множество неприятностей с работой печени кроется в нарушении проходимости желчных протоков. Холецистит представляется собой разновидность воспалительного процесса в желчном пузыре. Под воздействием многочисленных факторов происходит затруднение оттока желчи и образуется ее застой.

Очень важно своевременное выявление симптомов заболевания и предотвращение проведения серьезной операции. Нередко холецистит становится причиной удаления желчного пузыря, после чего качество жизни пациента изменится кардинально.

Лучшим лечением холецистита является соблюдение жесткой диеты, результатом которой становится разгрузка желчного пузыря, а также улучшение их функций. Главной целью диеты при развитии холецистита является нормализация отделения желчи и нормализация функций печени.

Сущность, причины, симптомы заболевания

Среди многочисленных заболеваний желчевыводящих путей выделяют функциональные нарушения (дискинезии), воспалительные (холецистит), обменные (желчекаменная болезнь). Эти состояния являются фазами одного патологического процесса: вначале возникает нарушение моторики желчного пузыря – дискинезия, затем присоединяется воспалительный процесс – формируется бескаменный холецистит, который со временем трансформируется в желчекаменную болезнь (холелитиаз).

Острый холецистит сопровождается высокой температурой тела, сильными болями и общим ухудшением самочувствия больного.

К основным причинам относят инфекционный фактор. Инфекция проникает в желчный пузырь через кровь, лимфу и восходящим путем из кишечника.

Первичными источниками инфекции могут быть:

– острые или хронические воспалительные процессы желудочно-кишечного тракта (инфекционный энтероколит – воспалительное заболевание кишечника, панкреатит, аппендицит, дисбактериоз кишечника),

– дыхательных путей (синуситы, тонзиллит), полости рта (пародонтоз),

– воспалительные заболевания мочевыводящей системы (пиелонефриты, циститы),

– половой системы (аднекситы – у женщин, простатиты – у мужчин),

– вирусные поражения печени,

– паразитарная инвазия желчевыводящих путей (лямблиоз, аскаридоз).

Какие еще факторы способствуют возникновению холецистита:

1. Нарушение оттока и застой желчи. Такая ситуация возникает при любой форме хронического холецистита.

2. Врожденная аномалия желчного пузыря.

3. Заболевания 12-типерстной кишки и поджелудочной железы, сопровождающиеся забросом содержимого 12-типерстной кишки в желчные пути.

4. Сопутствующие заболевания, такие как атеросклероз,

гипертоническая болезнь, диабет, вызывающие сужение просвета сосудов и нарушение функции желчного пузыря.

5. Нарушение естественного состава желчи из-за погрешностей в питании.

6. Аллергия и сбой в иммунной системе.

7. Наследственность.

8. Гормональный сбой.

Симптомы острого холецистита:

– в начале заболевания появляется интенсивная приступообразная боль в правой подреберной области,

– тошнота,

– рвота,

– повышается температура тела,

– озноб,

– желтушность склер и кожных покровов,

– задержка стула и газов.

Осложняется холецистит абсцессом печени, местным или разлитым перитонитом, холангитом (воспаление желчных протоков), панкреатитом. При таком состоянии следует безотлагательно обратиться к врачу – хирургу, терапевту.

При хроническом холецистите:

– основным проявлением является боль в правом подреберье. Она может быть смещена в левое подреберье, верхнюю половину живота,

– вторичные дискинезии,

– боли бывают постоянными, ноющими, неинтенсивными,

– ощущение тяжести или жжения в правом подреберье,

– боль отдает в надключичные ямки, в поясничную область, в подлопаточную область, область сердца,

– боли в области сердца, приступы сердцебиения, нарушение ритма сердечной деятельности, это связано с инфекционно – токсическим действием на сердечную мышцу,

– жгучая, интенсивная боль в области пупка, отдающая в спину,

– тошнота, рвота встречается в 30–50 % случаев, она носит рефлекторный характер и связана с нарушением тонуса желчного пузыря,

– ощущение горечи во рту, «горькая» отрыжка – эти жалобы наиболее часто встречаются при воспалении желчного пузыря,

– кожный зуд, его появление связано с нарушением желчеотделения и является результатом раздражения кожных рецепторов скопившимися в крови желчными кислотами,

– нарушение оттока желчи приводит к кратковременному

появлению желтухи,

– озноб, повышение температуры отмечается при обострении воспалительного процесса в желчном пузыре,

– слабость, потливость, сердцебиение, головная боль, эмоциональная лабильность (неустойчивость настроения),

– нарушение сна.

Лечение холецистита сопровождается приемом антибиотиков и антибактериальных препаратов. Лечение холецистита не отменяет рецепты народной медицины: полезно пить настой бессмертника, кукурузных рылец, пижмы, мяты перечной и шиповника. Такое лечение холецистита с помощью средств народной медицины способно повысить секрецию желчи, уменьшить ее вязкость и оказать общее противовоспалительное действие. Дополнительно показано лечение холецистита минеральными водами. Они способны простимулировать сократительную функцию желчного пузыря.

Профилактика холецистита. Следует придерживаться длительного режима питания с ограничением жирной, жареной пищи, рекомендуется частое дробное питание, исключение алкогольных и газированных напитков. Постепенная нормализация массы тела. Санация очагов хронической инфекции полости рта и носоглотки. Ежегодное диспансерное обследование у врача с проведением УЗИ гепатобилиарной системы.

Принципы питания

Общие правила

Принимать пищу необходимо небольшими порциями, не спеша, 5–6 раз в день. Не рекомендуются длительные перерывы между приемами пищи, голодание. Завтрак обязателен, ужин за 2–3 часа до сна, необильный. Обильное количество пищи, принятое однократно, нарушает ритм выделения желчи, вызывает спазм желчного пузыря и провоцирует боль. Количество жидкости не ограничивается.

Рекомендуются:

– супы молочные,

– супы фруктовые,

– супы на овощном отваре с крупами, лапшой,

– отварное мясо: говядина, кролик, курица, индейка,

– паровые котлеты,

– фрикадельки,

– нежирные сорта рыбы морской или речной в отварном или запеченном виде, без корки, лучше готовить в мультиварке,

– яйца, до 1–2 в день: всмятку, в виде паровых омлетов,

– молочные продукты: нежирное молоко, творог, кефир, йогурт, простокваша, масло сливочное (немного),

– овощи в отварном, запеченном виде, частично сырые: картофель, свекла, морковь, помидоры, огурцы, тыква, сладкий перец, баклажаны, цветная капуста, кабачки,

– фрукты и ягоды: груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, арбузы, некислые сорта яблок,

– каши: гречневая, овсяная, рисовая, манная, с добавлением молока,

– сладкие блюда: пастила, мармелад, мед, джемы, варенье, желе,

– мучные изделия: вчерашний пшеничный и ржаной хлеб, сухари из белого хлеба, сухое несдобное печенье.

При хронических холециститах необходимо увеличить употребление продуктов, улучшающих отток желчи и снижающих уровень холестерина:

– богатые пищевыми волокнами: отруби, овощи, фрукты, ягоды. Отруби предварительно запаривают и добавляют в блюда, по 1–1,5 столовые ложки 3 раза вдень,

– богатые солями магния: гречневая и овсяная крупы, сухофрукты, отруби,

– содержащие эссенциальные полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, витамин Е: кукурузное, оливковое, подсолнечное и другие масла,

– содержащие молочнокислые бактерии: нежирное молоко, кефир, йогурт, простокваша, творог.

Не рекомендуются продукты с высоким содержанием жиров животного происхождения и острые овощи:

– жареные блюда,
– жирная рыба,
– свинина,
– баранина,
– утка,
– колбасы,
– копчености,
– майонез,
– кремы,
– торты,
– пирожные,
– сырой лук,
– чеснок,
– редис,
– щавель,
– шпинат,
– грибы,
– бобовые: горох, фасоль,
– холодные и газированные напитки,
– концентрированные соки,
– кофе,
– какао,
– алкогольные напитки.

Рекомендуется употреблять больше супов и

каш, отдавать предпочтение нежирной отварной рыбе, творогу, киселям, муссам, паровым котлетам, белым сухарям.

В период обострения

Пациентам рекомендовано лечение в стационаре – терапевтическом или гастроэнтерологическом, соблюдение постельного режима, состояние психоэмоционального покоя. После ликвидации выраженных признаков обострения режим больного расширяется до общего.

В первые два дня после приступа назначаются только прием теплой жидкости (некрепкий сладкий чай, соки из фруктов и овощей, разведенные водой, минеральная вода без газа) небольшими порциями, всего до 1,5 л в день и несколько сухариков. По мере стихания боли и улучшения общего состояния расширяется диетический стол.

Рекомендуют:

– протертые супы из овощей и круп,

– каши: овсяная, рисовая, манная, гречневая,

– кисели, муссы, желе,

– нежирный творог,

– нежирная отварная рыба,

– протертое и отварное мясо: телятина, курица, индейка, кролик, – паровые котлеты,

– белые сухари.

Пища принимается дробными порциями 5–6 раз в день.

Примерные меню

1

Завтрак: паровой омлет из белков, манная молочная каша, чай.

Второй завтрак: творог, отвар шиповника.

Обед: овсяный суп на овощном отваре, измельченное отварное мясо паровое, можно в виде суфле, картофельное пюре, желе из различных фруктов.

Полдник: запеченные яблоки (2 шт.).

Ужин: картофельное пюре (250 г), чай.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

2

Завтрак: манная каша, приправленная небольшим количеством варенья или джема, отвар шиповника.

Второй завтрак: белковый омлет с добавлением зелени и кусочек зернового хлеба.

Обед: картофельное пюре, салат из одного помидора и зелени, заправленный растительным маслом, кусочек нежирной отварной рыбы.

Полдник: кефир с чаем.

Ужин: фруктовый плов, чай с молоком.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

3

Завтрак: рисовая каша, кусочек докторской колбасы, чай.

Второй завтрак: печеная тыква, сок.

Обед: тушеная капуста, отварное мясо, кусочек хлеба.

Полдник: чай с молоком, ломтик нежирного сыра.

Ужин: овощное рагу.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки

высокого качества, сахар (30 г).

4

Завтрак: белковый омлет, чай.

Второй завтрак: йогурт с фруктами.

Обед: каша гречневая, куриная грудка, овощной салат.

Полдник: печеное яблоко.

Ужин: молочный рисовый суп.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

5

Завтрак: овсяная каша с сухофруктами, отвар шиповника.

Второй завтрак: творог с бананом.

Обед: овощной суп и тефтели.

Полдник: кефир с пресным печеньем.

Ужин: винегрет, отварное мясо.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

6

Завтрак: творожная запеканка, кисель.

Второй завтрак: фруктовый салат из груши и яблока, заправленный медом и измельченными орехами.

Обед: рисовая каша с паровой котлетой, салат из огурцов, компот.

Полдник: кисель и кусочек хлеба.

Ужин: молочный рисовый суп, на десерт пару штук несдобного печенья.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

7

Завтрак: ленивые вареники, чай;

Второй завтрак: кабачковая икра и пару ломтиков хлеба;

Обед: овощной суп-пюре, отварная курица, отвар шиповника;

Полдник: творог с фруктами;

Ужин: макароны с сыром, овощной салат.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

8

Завтрак: гречневая каша с добавлением молока, сок.

Второй завтрак: одна груша, йогурт.

Обед: овощной суп, картофельное пюре (масло в пюре нужно добавлять после того, как оно остынет), фрикадельки из телятины, приготовленные на пару, или паровые рыбные котлеты, сок.

Полдник: чай с кусочком нежирного сыра.

Ужин: овощное рагу.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

В период обострения рекомендуется проводить разгрузочные дни – 1 день в неделю:

– творожно-кефирный день: 900 мл кефира на 6 приемов, 300 г нежирного творога на 3 приема и 100 г сахара,

– рисово-компотный день: 1,5 л компота, приготовленного из 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов на 6 приемов, рисовая каша, сваренная на воде из 50 г риса на 3 приема.

Когда острые негативные проявления болезни снизятся, больной может начинать кушать кисели, протертые каши и супы, муссы и желе. После этого в рацион можно вводить протертое отварное мясо и рыбу нежирных сортов, творог невысокой жирности. Также больной может пить чай с белыми сухариками.

Особо полезные продукты

Соки

Свежеприготовленные соки из различных фруктов, овощей и растений активно используются для лечения первопричин и симптомов холецистита. Их применяют по отдельности, в смеси, также включают в состав оздоровительных средств.

Соки входят в диету даже тех больных, которые находятся на стадии обострения. В этом случае рекомендуют употреблять свежевыжатые напитки из моркови, лимона, апельсина, разбавленные теплой водой.

В период ремиссии можно использовать в лечебных целях соки:

– свеклы (снижает опасность появления приступов желчной колики),

– салата, сельдерея,

– петрушки (не больше 60 мл, поскольку в значительных дозах обладает галлюциногенным эффектом),

– капусты белокочанной,

– редьки черной,

– хрена,

– тыквы,

– барбариса,

– рябины,

– крапивы,

– напитки из сладких ягод и фруктов оказывают общеукрепляющее действие и показаны при любой форме холецистита.

Как пить соки:

– напиток следует выпивать не позднее чем через 20 минут после приготовления,

– пить сок желательно медленно и через соломинку, чтобы защитить зубную эмаль,

– время приема напитка – не позже чем 30 минут до еды.

Сок черной смородины богат на витамин С, железо, калий, дубильные и пектиновые вещества, лимонную и яблочную кислоту. Его лучше употреблять при хроническом течении холецистита. Помимо свежевыжатого сока можно использовать желе, приготовленное на основе натурального напитка.

Томатный сок при холецистите поможет улучшить выработку и выведение из организма желчи, а богатый минеральный, витаминный состав, дополненный натуральными сахарами, органическими кислотами, пищевыми волокнами, жирами, белками и углеводами окажет благотворное воздействие

на здоровье и самочувствие. Его нельзя подвергать термической обработке, иначе кислоты из органических превратятся в неорганические и станут вредить. Кроме того, частое совместное употребление сока из томатов с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, картофель), может привести к образованию камней в почках.

Морковный сок при холецистите, напротив, абсолютно безопасен. Пить его рекомендуют даже в периоды обострения болезни, когда пациента переводят на строгую диету. Этот сок благодаря своему составу мешает образованию холестериновых бляшек и способствует выведению этого вредного вещества. Напиток из моркови способствует нормализации секреции и удалению излишков желчи.

Пить морковный сок можно отдельно, но расширить целебный спектр позволит смешение с другими подобными напитками в соотношении 1:2. Но стоит следить за количеством потребления, превышение показателя в полтора литра считается критическим и вредным для здоровья. Людям, страдающим от язвы желудка, кишечника, гастритом с повышенной кислотностью, энтеритом от употребления морковного сока придется отказаться.

Картофельный сок при холецистите полезен своими противовоспалительными свойствами и благотворным влиянием на слизистые. В лечебных целях используют свежий напиток, который отстоялся 3 минуты (за это время осядет крахмал). Пьют его в чистом виде, но в этом случае вкусовые качества оставляют желать лучшего. Напиток из сырого картофеля пьют натощак, после чего ложатся и полчаса отдыхают. Спустя час можно завтракать. Курс лечения картофельным соком составляет 10 дней, который повторяется через такое же количество суток перерыва трижды.

Длительное употребление этого напитка опасно для поджелудочной железы, а при тяжелых формах сахарного диабета и пониженной кислотности он противопоказан.

Масла

При воспалении желчного пузыря в рацион можно включать различные виды масел. Растительные изобилуют легкими для усвоения жирами, которые способны стимулировать выведение из организма излишков желчи. Предпочтение стоит отдавать нерафинированной продукции, наиболее богатой полезными компонентами. Важным моментом является способ употребления этих продуктов: их добавляют только в готовые блюда, не допуская нагревания, обеспечивая сохранность целебных свойств, помимо этого, их используют в качестве заправки для салатов.

Оливковое масло – наиболее предпочтительный из аналогов. Оно содержит многочисленные органические кислоты, витамины (в частности, А, К, Е, D), фенолы и ненасыщенные жирные кислоты. Масло оливок обладает ярко выраженным желчегонным свойством, поэтому на определенных этапах холецистита может быть запрещено к применению, но в целом служит отличным профилактическим средством от застоя желчи и последующего воспалительного процесса. Кроме того, оливковое масло способно снижать уровень холестерина, предотвращая тем самым образование камней.

Льняное масло – кладезь Омега-3, Омега-6 и множества других ненасыщенных жирных кислот, содержание которых превышает их концентрацию даже в рыбьем жире. Калий с витаминами F, E, B, A укрепляют организм и снижают содержание холестерина. Льняное масло способно нормализовать гормональный фон.

При холецистите его употребляют исключительно в момент принятия пищи. А вот людям с желчнокаменной болезнью, панкреатитом, низкой свертываемостью крови, женскими болезнями, страдающим от кровотечений применение льняного масла следует согласовывать с врачом.

Облепиховое масло обладает уникальным спектром лечебных свойств, которые обусловлены входящими в состав этого продукта биологически активными веществами – токоферолами, фосфолипидами, фитостеролами, органическими кислотами, аминокислотами, витаминами и минералами, а также каротиноидами. Особую ценность имеют содержащиеся в нем пальмитолеиновые и пальмитиновые жирные кислоты.

Для больных холециститом облепиховое масло представляет интерес в качестве вещества, нормализующего выработку холестерина, снимающего воспаление слизистых и ускоряющего процессы регенерации. Но в период острого течения болезни

применять это средство внутрь запрещено. Противопоказаниями к использованию масла является также гепатит, желудочные расстройства, мочекаменная болезнь, диарея. Перед применением продукта стоит проконсультироваться с лечащим врачом и проверить аллергическую реакцию на него со стороны организма.

Кукурузное и подсолнечное масло – известные стимуляторы выделения желчи, что при холецистите может иметь и положительную и отрицательную оценку. Например, когда в желчном пузыре уже образовались камни, высокая активность желчевыводящих путей способна спровоцировать желчную колику, если конкремент закупорит проход и затруднит отток желчи. Поэтому при калькулезном холецистите любые растительные масла употребляют с осторожностью.

Масло расторопши безопасно и очень эффективно справляется с решением ряда задач, которые связаны с особенностями протекания холецистита, в частности, снимает спазм гладкой мускулатуры, улучшает выработку и ускоряет выведение желчи, убирает воспалительный процесс, борется с простейшими и микробами, провоцирующими заболевание, помогает избавиться от камней. К особенностям лечения маслом расторопши можно отнести длительность этого процесса и постепенное наступление улучшения. Само вещество имеет желтовато-зеленый цвет, приятный запах и вкус. Использовать этот продукт не рекомендуется людям с индивидуальной непереносимостью компонентов растения, беременным, больным в период обострения желчнокаменной болезни и холецистита, детям, не достигшим 12 лет.

Капуста

Предпочтение стоит отдавать **белокочанной капусте,** прошедшей термическую обработку: отварной или запеченной. Из-за большого количества клетчатки капусту иногда протирают, облегчая процесс последующего переваривания. В момент обострения болезни от нее лучше воздержаться.

Квашеная капуста при холецистите известна своими целебными свойствами, но включать в рацион разрешено только некислый продукт, прошедший такого вида обработку. При необходимости можно промыть слишком кислую квашеную капусту и после этого есть, хотя и рассол обладает хорошим целебным свойством.

Цветная капуста при холецистите используется как продукт питания и лечебное средство одновременно. Она способна усиливать отток желчи, что на определенных этапах болезни просто необходимо. В качестве питательного растения её используют в супах, в отваренном и запеченном, а также приготовленном на пару виде. Овощ хорошо поддается протиранию и другим кулинарным манипуляциям, что значительно облегчает процесс её использования. Только при обострении цветная капуста не рекомендуется к применению.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 200 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 0,5 л, мука – 2 ч. ложки.*

Цветную капусту обдать кипятком и разбираем на соцветия. Посолить, поперчить. Тушим со сливочным маслом до полной готовности. Добавить измельчённую петрушку. Капусту остудить и измельчить миксером. 2 ч. ложки муки размешать в 0,5 л молока. Добавить смесь из молока и муки в пюре. Опять взбить миксером. Довести до кипения на слабом огне. Суп посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста под молочным соусом

Состав: *капуста цветная – 250 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус молочный – 100 г, желток – 1 шт., батон – 2 кусочка, орех мускатный – по вкусу.*

Кочан цветной капусты разделить на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, проварить несколько минут и

откинуть на дуршлаг. Разобрать кочан на более мелкие соцветия, перемешать их с желтком и толчёным мускатным орехом. Смазать лист маслом, уложить капусту порционными «кучками», залить их молочным соусом. Поверху засыпать панировкой из батона, пропитанного растопленным маслом, запечь до готовности. Подавать с зеленью.

Запеканка из цветной капусты с сыром

Состав: *цветная капуста – 500 гр., яйца – 3 шт., сыр – 200 г, молоко – 150 мл, соль и перец.*

Перед тем, как начать готовить, поставить духовку разогреваться при температуре 150–180 ˚С.

Взять предварительно подготовленные соцветия капусты (разделенные, размороженные), обдать их кипятком и выложить в форму, в которой будет готовиться запеканка. Яйцо и молоко хорошенько взбить блендером, добавить соль, перец. Получившимся соусом залить выложенную в форму цветную капусту. На крупной терке натереть сыр и посыпать им сверху. Запекать необходимо примерно 15–20 минут.

Орехи

Как и все вещества с высоким содержанием питательных веществ, орехи употребляются преимущественно в небольшом количестве. Стоит обратить внимание на то, что безопасными являются только неочищенные ядра, подготовленные к употреблению непосредственно перед ним. Грецкие орехи при холецистите благотворно влияют на концентрацию холестерина в организме, повышают общий уровень самочувствия. Их часто используют для приготовления лекарственных средств с добавлением меда. При готовке различных блюд их немного присыпают сверху грецкими орехами для увеличения питательных свойств конечного продукта.

Почищенные орехи, которые предлагают магазины, в ходе обработки и транспортировки подверглись окислению жиров, стали прогорклыми, а, значит, опасными и оказывающими повышенную нагрузку как на желчный пузырь, так и на печень с поджелудочной железой.

Цветная капуста с орехами

Состав: *капуста цветная – 500 г, грецкие орехи – 0,5 стакана, винный уксус – 0,2 стакана, семена кинзы – 1 ч. ложка, соль – по вкусу.*

Капусту разделить на соцветия, слегка припустить, охладить в холодной воде. Мелко нарезать зелень, измельчить грецкие орехи, порезать капусту и перемешать все продукты с растительным маслом. Украсить веточками зелени.

Закуска из грецких орехов и творога

Состав: *творог – 350 г, грецкие орехи – 40 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Орехи растолочь, смешать с солью. Поперчить творог, добавить растопленное масло, орехи, все хорошо перемешать до однородности. Кушать такую закуску лучше, намазав на подсушенный белый хлеб.

Печенье из грецкого ореха

Состав: *грецкие орехи —100 г, мука —1,5 стакана, яйцо – 1 шт., сахар – 100 г, сливочное масло – 60 г.*

На сухой прогретой сковороде подсушить половинки орехов до вкусного запаха, дать остыть, очистить от шкурок, потерев их пальцами, затем измельчить практически в пыль. Размягчить масло, растереть с сахаром, продолжая вымешивание, всыпать муку, вбить яйцо и всыпать орехи, замесить тесто и скатать его в шар. Обернуть тесто пленкой, на час убрать в холод. Раскатать тесто в пласт не более 0,5 см толщиной, вырезать печенья с помощи формочек. Выложить его на смазанный маслом противень, оставляя расстояние в 3 см с каждой стороны. Печенье готовить в разогретой до 180 ˚С духовке 15 минут, остужать на противне – в горячем виде печенье очень хрупкое.

Ореховый рулет

Состав: *яйцо – 3 шт., орехи измельченные – 120 г, ксилит по вкусу; для начинки: сливки – 60 мл, ксилит, лимон – 1 шт.*

Взбить в крепкую пену белки, добавить желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, добавить подсластитель по вкусу, выложить тонко на обмазанный маслом противень, печь в духовке на среднем огне. Теплым снять ореховый лист ножом с противня, переложить на стол и выложить начинку. Для начинки сливки хорошенько взбить, прибавить вторую половину толченых орехов, ксилит и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатать, остудить и нарезать. Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

Ореховый крендель

Состав*: сливочное масло – 25 г, яйца – 5 шт., орехи – 250 г.*

Масло растереть в помадку, перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко истолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно ввести в массу. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Ореховый торт

Состав: *сливочное масло – 50 г, творог – 50 г, ксилит по вкусу, яйцо – 4 шт., орехи – 80 г.*

Масло растереть с творогом ксилитом, затем постепенно прибавлять растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Печь в обмазанной маслом форме.

Парфе ореховое

Состав: *сливки – 600 г, сахарный песок —150 г, молоко —120 г, яичные желтки – 90 г, ядра грецких орехов – 100 г.*

Очищенные ядра грецких орехов измельчить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Полученную смесь развести горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить, соединить с готовой смесью, уложить в формы и заморозить.

Сладкие фрукты и ягоды

Они обязательно включаются в диеты, так как богаты пищевыми волокнами, витаминами, микроэлементами. Их едят как самостоятельное блюдо, готовят из них соки, компоты, салаты. В список разрешенных продуктов этой группы входят **сладкие яблоки, дыня, бананы, папайя, авокадо, клубника, арбузы.** Хороший положительный эффект для лечения заболевания дают **груши,** их нужно съедать в день по несколько штук. Химический состав груш способствует исцелению, поэтому употреблять их следует в неограниченном количестве.

Лимонный пудинг

Состав *для четырех порций: панировочные сухари – 100 г, пшеничная мука – 50 г, сахар – 3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1/2 шт., яйцо – 1 шт., сода, соль.*

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, просеянные сухари, сахар, щепотку соли и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок от 1/2 лимона. Пищевую соду погасить и тоже добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

Абрикосовый пудинг

Состав: *абрикосы – 200 г, клубника – 50 г, сахар – 50 г, желатин – 4 г.*

Растереть абрикосы и садовую клубнику, прибавить растертый сахар или сахарную пудру, разведенный в воде желатин и 8 взбитых в пену белков (на 250 г фруктов). Все хорошо размешать и выложить в смоченные холодной кипяченой водой формочки. Поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания. Перед подачей быстро опустить формочку в горячую воду и опрокинуть на блюдечко. Пудинг желательно украсить взбитыми сливками.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: *яблоки – 4 шт., морковь – 4 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, взбитые сливки —150 г.*

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке.

Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки.

Украсить взбитыми сливками.

Земляника и малина

Состав: *ягоды – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пудрой. Подавать со сливками.

Желе из дыни

Состав: *дыня – 500 г, сахар – 1,5 стакана, лимонный сок – 1 ст. ложка, желатин – 2 ст. ложки, вода – 2,5 стакана.*

Спелую дыню очистить от кожуры и зерен, отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым соком дыни и лимона и снова довести смесь до кипения, после чего разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания желе.

Дыня, начиненная черешней

Состав: *дыня – 1 шт., черешня – 2 стакана, сахар – 2 ст. ложки.*

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: груши – 300 г, вишня —100 г, *слива – 100 г, сахар – 100* г, *простокваша – 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Груши в желе

Состав: груши – 150 г, вода – 1/2 стакана, сахар – 30 г, желе из красной смородины – 30 г.

Сварить сахарный сироп из 1/2 стакана воды и 3 чайных ложек сахара. Грушу очистить, натереть лимоном, положить в кипящий сахарный сироп и варить до мягкости. Затем выложить грушу на блюдечко, остудить и полить 2 столовыми ложками желе из красной смородины.

Желе из груш с вином

Состав: белое вино – 2 ст. ложки, желатин – 10 г; груши без сердцевины – 150 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода – 300 г.

Груши очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить водой, всыпать сахар и варить до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем вынуть и уложить в большую форму или в вазочки. Сироп процедить и измерить стаканом. Добавить в него белое вино и желатин, растворенный в части сиропа. Залить груши сиропом и поставить на холод. Застывшее желе подать с сиропом или со сметаной.

Мармелад из груш

Состав: *груши – **1** кг, фруктоза – 400 г.*

Удалив сердцевину, груши испечь в духовке и протереть или пюрировать. Положить несколько блюдец в морозилку. В полученное пюре добавить фруктозу и, часто помешивая, варить на слабом огне до загустения. Положить чайную ложку джема на холодное блюдце и оставить на 1 минуту. Затем подвинуть джем пальцем. Если на поверхности появились складки, джем готов, если нет, кипятить еще несколько минут, затем снизить огонь и попробовать еще раз со вторым блюдцем.

Горячим мармелад разложить по банкам и сверху слегка присыпать фруктозой. Когда мармелад остынет, банки накрыть пергаментом и завязать, или навинтить крышку. Хранить в сухом, прохладном месте. Можно добавить ягоды или сухофрукты, можно добавить корицу или гвоздику, ром или коньяк (на любителя), можно добавить миндаль и проварить.

Молочные

Нежирные сорта молочных продуктов активно используются в рационе больных холециститом. Они содержат большое количество белка, необходимого для нормальной работы организма. Молоко с низким содержанием жира применяют как отдельный напиток, а также для приготовления супов, каш, в качестве заправки для чая и других напитков. Кефир нормализует работу пищеварительной системы, его обычно пьют на ночь. Полезно пить бифидок, простоквашу, нежирной сметаной заправлять салаты.

Важно приобретать только натуральные продукты с минимальным содержанием дополнительных веществ, отслеживать срок годности и выбирать наиболее свежий товар. В противном случае ослабленному организму может быть нанесен дополнительный вред.

Кисель молочный

Состав: *молоко – 4 стакана, сахарный песок – 100 г, крахмал – 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Яичное молоко

Состав*: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: *йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем —100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Сельдереевый коктейль

Состав: *молоко – 100 мл, мелко нарезанный сельдерей – 50 г, большое кислое яблоко – 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.*

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очистить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Клюквенно-кефирный коктейль

Состав: клюква – 100 г, кефир – 500 мл.

Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

Состав: крыжовник – 100 г, простокваша – 500 мл.

Крыжовник измельчить в мясорубке или блендере и смешать с простоквашей.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: сок черносмородиновый – 1/2 стакана, молоко – 500 мл.

Смешать в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Морковный коктейль

Состав: морковный сок – 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный – по 1/2 стакана, простокваша – 1 стакан.

Хорошенько взбить в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Малиново-молочный коктейль

Состав: *малина – 1 стакан, молоко – 1 стакан.*

Взбить в миксере малину с молоком.

Яблочно-вишневый молочный коктейль

Состав:*яблоки – 100 г, вишня – 100 г, молоко – 1 стакан.*

В охлажденное молоко добавить мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбить в миксере.

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Мусс из кефира

Состав: *кефир – 0,5 л, яйца – 3 шт., сахарный песок —150 г, ванилин – 1 щепотка, апельсин или лимон – 1 шт., желатин – 20 г.*

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Морс из облепихи с кефиром

Состав: *кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: *яблоки —150 г, кефир – 0,75, сахар.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: *простокваша – 4 стакана, вода – 1 стакан, мёд – 2 ст. ложки, шалфей сухой – 0,5 ч. ложки.*

Шалфей залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и разлить по бокалам.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка, тертая морковь – 250 г, изюм – 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Сливки с фруктами

Состав: *яблоки, груши и другие фрукты – 500 г, сливки 10 %-й жирности – 200 г, тертая цедра лимона – 5 г, сахарная пудра – 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Перепелиные яйца

Этот замечательный продукт рекомендован и полезен людям, страдающим холециститом, по многим причинам. Прежде всего стоит отметить, что, в отличие от куриных яиц, перепелиные не содержат холестерин, поэтому есть их можно без опасений. Содержащиеся в этом продукте многочисленные жирорастворимые витамины, микроэлементы, высокая концентрация белка при низкой калорийности превращает перепелиные яйца в уникальный продукт. При холецистите ежедневное употребление перепелиных яиц в сыром виде помогает забыть об отрыжке, ощущении горечи во рту. При этом другие органы тоже получают свою дозу положительного воздействия.

Пюре

Состав: *картофель – 2 шт., перепелиное яйцо – 1 шт.*

Приготовить картофельное пюре и смешать его с «внутренностями» из скорлупы.

Каша

Состав: *хлопья «Геркулес» —100 г, перепелиное яйцо – 1 шт.*

Сварить кашу на воде и смешать со свежим яйцом.

Коктейль

Состав: *перепелиные яйца – 3 шт., фруктовый сок – 300 мл, мед – 1 ч. ложка.*

Смешать в миксере. Можно давать ребенку.

Омлет

Состав: *яйца – 10 шт., молоко – 150 мл, сыр – 50 г, зелень.*

Взбить венчиком яйца, после чего влить туда 5 ст. ложек молока. Поставить омлет жариться и за минуту до готовности насыпать в него немного тертого сыра и зелени.

Овес

Овес известен своими питательными и целебными

свойствами. В его состав входят жиры, белки, клетчатка, витамины, микроэлементы самого широкого спектра действия, а также органические кислоты, пектины, сапонины и алкалоиды. Отвары и настойки из овса имеют желчегонное, обволакивающее и общеукрепляющее свойство. Для лечения холецистита используют овсяные зерна. Приготовленный отвар употребляют за час до еды, выпивая медленно мелкими глотками. Особенности изготовления отвара зависят от диагноза. Настой овса готовят иначе и принимают трижды в день.

Это лекарственное средство нельзя использовать больным с сердечно-сосудистой и печеночной недостаточностью и тем, у кого наблюдается индивидуальная непереносимость овса и его компонентов. После удаления желчного пузыря употребление овсяного настоя запрещено.

Кисель овсяный

***Состав**: «Геркулес» или овсяная мука —100 г, ржаной хлеб – 1 корочка, сахар – 1 ст. ложка, соль, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода – 250 мл.*

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с молоком.

Овсяный кисель с простоквашей

***Состав:** овсяная крупа геркулес —100 г, вода – 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.

Кисель из толокна

Состав: *молоко – 3/4 стакана, вода – 1/4 стакана, овсяное толокно – 15 г, сахар – 1 ст. ложка.*

Толокно растереть в 1/4 стакана молока, затем добавить еще 1/2 стакана молока и варить 10 минут. Всыпать неполную столовую ложку сахара и варить на слабом огне до готовности. В конце варки желательно добавить 1/2 чайной ложки жженого сахара.

Овсяный суп с земляникой

Состав: *овсяные хлопья – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 1 ст. ложка, земляника – 1 стакан.*

Сварить овсяные хлопья в двух стаканах молока. Добавить один стакан земляники и одну столовую ложку сахара, перемешать, оставить на 5—10 мин. Подавать в горячем виде.

Печенье из овсяной муки

Состав: *пшеничная мука – 100 г, крупа овсяная – 50 г, сахар – 1 ст. ложка, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., соль.*

В миске смешать муку, овсяную крупу, сахар и щепотку соли. Добавить пищевую соду на кончике ножа. К подтаявшему сливочному маслу добавить взбитое яйцо, 2 столовые ложки молока, размешать и соединить с мукой. Полученная масса должна быть достаточно густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать рюмкой кружочки, положить на лист смазанный маслом, и печь в умеренном жару 20 минут.

Шиповник

Шиповник отличается противомикробным и легким желчегонным действием, поэтому активно используется при холецистите. Отвар из ягод этого растения пьют как чай для устранения признаков заболевания. В качестве основы напитка можно использовать и цветки шиповника коричного. Отвар из сухих корней данного растения успешно применяется при конкрементах в желчном пузыре.

Лекарственные средства из шиповника нельзя использовать в период обострения заболевания. Запрещено пить их людям, страдающим гастритами и язвенной болезнью, сердечной недостаточностью, тромбофлебитом, эндокардитом.

Не следует применять шиповник длительное время, это может привести к угнетению инсулярного аппарата поджелудочной железы. После каждого употребления продуктов на основе шиповника внутрь необходимо прополаскивать рот, поскольку входящие в его состав кислоты негативно влияют на зубную эмаль.

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства.

В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 °С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавитьь 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника,

содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав:*ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Мусс из лепестков шиповника

Состав: *готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков,

измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Свекла

Ценные качества этого овоща позволяют использовать его людям с воспалением желчного пузыря без ограничений. В вареном виде свеклу применяют как хороший пищевой продукт, помогающий разнообразить и обогатить витаминами ежедневный рацион пребывающего на диете пациента. Ярко выраженными лечебными свойствами обладает сок из этого овоща и различные его отвары. Они снижают уровень холестерина, уменьшают болезненные появления холецистита. Их применение перед едой хорошо сказывается на состоянии больного.

У свеклы есть противопоказания, её запрещено употреблять при наличии в диагнозе сахарного диабета, гастрита с повышенной кислотностью, поноса, конкрементов в почках и щелочной моче.

Салат из моркови и свеклы

Состав: *свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить сметаной и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из печеной свеклы

Состав: *свекла – 3 шт., растительное масло– 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: *свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.*

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: *свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат с сельдереем

Состав: *сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.*

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Суп из яблок и чернослива со свеклой

Состав:*яблоки – 2 шт., свекла (маленькая) – 1 шт., чернослив – 20 шт., сахар – 1 ст. ложка, вода – 4 стакана.*

Промытый чернослив залить двумя стаканами воды, проварить 3 минуты, отвар слить, из чернослива удалить косточки. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, очистки залить водой и отварить до мягкости. В горячий процеженный яблочный отвар добавить отвар из чернослива, чернослив, нарезанные дольками яблоки, сахар, натертую на крупной терке свеклу и довести смесь до кипения.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 средних, капуста – 1 маленький вилок, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, плавленый сырок – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка.*

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и

проварить на этой же программе еще 10 минут.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Лимон

Лимон – фрукт достаточно кислый, поэтому при холецистите его применяют в небольших количествах с исключительно лечебными целями. Но это не делает его менее эффективным. Чаще всего лимон входит в состав целебных средств, призванных очистить желчный пузырь и желчевыводящие пути (такая процедура называется тюбажем), а также усилить выработку желчи.

Для чистки из смеси лимонного сока и воды делают клизму, ложатся на правый бок и кладут грелку в район печени. Через 20 минут опорожняют кишечник. Проводят процедуру раз в неделю. Для улучшения движения желчи лимон перемалывают в мясорубке, смешивают с чесноком и мёдом и принимают перед завтраком.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20* г, *вода – 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5—10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Лимонный морс

Состав: *вода – 500 мл, лимон – 1 шт., сахар – 100 г.*

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Кисель лимонный

Состав: *вода – 800 л, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 имонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Желе из ягод

Состав: *сок ягодный – 2 стакана, сахар – 2 стакана, белое столовое вино – 2 стакана, лимон – 1 шт.у желатин – 30 г.*

Из ягод выдавить сок, добавить сахар, белое столовое вино, лимонный сок, довести до кипения, положить желатин, растворенный в теплом вине, хорошо перемешать, разлить в формы и поставить в холодное место.

Желе из васильков

Состав: *васильки – 100 г, сахар – 300* г, *лимоны – 2 гит., желатин – 30 г, вино – 1 рюмка.*

Васильки заварить кипятком, дать настояться, процедить, положить сахар, вскипятить, влить сок из двух лимонов и рюмку вина, процедить, остудить.

Блюда при холецистите

Закуски

Салат с курицей, черносливом и огурцами

Состав: *курица – 900 г, чернослив без косточек – 15–20 шт., огурец – 4–5 шт., грецкий орех – 3/4 стакана (измельчить), сметана – 220–240 г, соль, перец – по вкусу.*

Отварить курицу. Грудку охладить и порезать кубиками. Яйца отварить и порезать. Чернослив замочить в воде на 5 минут, порезать, добавить в миску. Орехи слегка измельчить и добавить в миску. Огурцы почистить и порезать кубиками. Заправить сметаной, майонезом или йогуртом. Добавить соль, перец. Все перемешать.

Закуска из инжира

Состав: *инжир – 4 шт., бекон – 4 ломтика, сыр – 100 г, соль, перец – по вкусу, зира – по вкусу, сахар – по вкусу.*

Инжир моем и надрезаем накрест. Бекон нарезать на 4 красивых продольных ломтика. Кусок сыра разрезать на 4 равных кубика. Внутренности инжира слегка посыпать зирой, солью, черным перцем и сахаром. Вставить внутрь инжира кусочек сыра, а сам инжир обернуть предварительно поджаренным ломтиком бекона. Так обработать все ягоды инжира. Ломтики бекона лучше закрепить зубочисткой, чтобы лучше держалось. Выложить закуску в форму для выпекания и запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 5 минут. Пяти минут достаточно, чтобы сыр расплавился пропитал каждый кусок. Подавать лучше в горячем виде.

Чернослив в беконе

Состав: *чернослив – 33 шт., бекон – 11 ломтиков, палочки – 33 шт.*

Каждую полоску бекона разрезать на 3 части. Завернуть чернослив в бекон. Выложить на противень, застланный пергаментом. Проткнуть палочкой. Запекать 10 минут при 190 ˚С. Подавать можно как теплым, так и холодным.

Салат прохладный

Состав: *капуста —100 г, морковь – 1 шт., свекла —100 г, яблоко – 1 шт., морская капуста —100 г, чернослив – 50 г,*

лимонный сок, растительное масло.

Измельчить все ингредиенты по вкусу. Смешать в большой салатнице и заправить лимонным соком и растительным маслом. При заправке нужно обязательно часто мешать. Ингредиентов много, салат получится объемным, но необходимо, чтобы каждый кусочек пропитался лимонным соком и растительным маслом, так как эти два продукта помогают пищеварению и расщеплению продукта на полезные микроэлементы.

Свекла с черносливом

Состав: *свекла – 1 кг, чернослив – 300 г, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 2–3 зубка, майонез – 2–3 ст. ложки.*

Свеклу помыть и сварить до полной готовности. Чернослив залить горячей водой. Если он жесткий, то примерно на полчаса. Затем слить воду, очистить чернослив от косточек и мелко нарезать. Орехи очистить и измельчить. Можно блендером, а можно ножом или скалкой. Очистить охлажденную свеклу и натереть на терке. Добавить очищенный и измельченный чеснок. Чернослив и орехи добавить к свекле и заправить майонезом. Можно слегка посолить. Размешать и дать настояться.

Свекольный салат

Состав: *свекла свежая – 700 г, чернослив – 8 шт., грецкие орехи (порубить) – 3 ст. ложки, луковица – 1 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, соль.*

Подготовить ингредиенты: количество чернослива и грецких орехов можно варьировать по вкусу, а также можно использовать смесь майонеза со сметаной, а не только майонез, если вам так нравится больше. Свеклу отварить до готовности и остудить до комнатной температуры. Чернослив на 10 минут залить кипятком, чтобы он стал более мягким. Свеклу тем временем необходимо крупно натереть. Лук мелко нарезать и добавить к свекле. Чернослив нарезать не слишком мелко, примерно на четыре части каждый. Добавить чернослив к свекле и луку. Грецкий орех необходимо нарубить (не слишком мелко) и добавить в салат. Перемешать. Посолить салат и заправить его майонезом (или смесью майонеза и сметаны).

Морковь с изюмом

Состав: *морковь – 200 г, изюм – 200* г, *лимон – 1 шт., миндальное масло – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, перец – по вкусу,*

сахар – по вкусу.

Морковь вымыть, очистить. Натереть на терке или измельчить в кухонном комбайне. Изюм хорошо промыть, удалить лишние хвостики и замочить в горячей воде минут на 10. Главный секрет этого блюда в заправке. Для ее приготовления необходимо выжать сок из 1 лимона. Миндальное масло можно заменить другим, однако не стоит отдавать предпочтение традиционному оливковому или подсолнечному маслу. В масло добавить немного сахара и постепенно вливать лимонный сок, тщательно перемешивая. Количество сока угадать сложно, все зависит от вкусовых предпочтений и текстуры заправки. Воду с изюма слить, хорошо просушить его. Морковь смешать с изюмом и залить заправкой. Посолить и поперчить по вкусу.

Тыквенный салат

Состав: *тыква, курага, изюм, чернослив, мед, любые сухофрукты – по вкусу.*

Очистить маленькую тыкву от толстой кожуры и семян. Натереть на терке. Добавить мелко нарезанные сухофрукты, горсть кураги, чернослива. По желанию можно добавить изюм. Перемешать и добавить немного меда.

Салат с курицей, финиками и фетой

Состав: *куриное филе – 200 г, финики – 100 г, фета – 100 г, груша – 1 шт., маленькая красная луковица – 1 шт., пучок салата, оливковое масло – 50 мл, белый винный уксус – 2 ч. ложки, мед – 1. ложка, зубчик чеснока и перец – по вкусу.*

Куриное филе предварительно отварить, остудить и нарезать кусочками. Финики промыть, залить кипятком и оставить на 15 минут. Затем воду слить, удалить из фиников косточки, мякоть нарезать полосками. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить кусочки курицы, финики и кубики феты. Грушу очистить от кожуры и нарезать кубиками или тонкими дольками, выложить сверху. Лук нарезать тонкими кольцами и выложить на грушу. Для заправки смешать оливковое масло, мед, винный уксус, пропущенный через пресс чеснок. Добавить по вкусу перец, перемешать и полить заправкой салат.

Салат простой

Состав: *отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, сметана – 35 г, огурцы – 30 г,*

сыр – 2 5 г, соль, перец, зелень.

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат из белокочанной капусты С листьями шиповника

Состав: *белокочанная капуста – 0,3 гит., морковь – 2 шт., плавленый сыр – 100 г, рубленые листья шиповника – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки.*

Капусту натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Огурцы, фаршированные овощами

Состав: *огурцы свежие – 100 г, помидоры – 50 г, капуста белокочанная – 30 г, половина белка, сметана – 40 г, укроп – 5 г.*

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с 20 г сметаны, заполнить полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: *помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат из помидоров и яблок

Состав: *помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, сметана – 40 г,*

петрушка (зелень) – 10 г.

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из моркови с облепихой

Состав: *морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Яблоки с рисом

Состав: *яблоко – 80 г. рис – 30 г, сливочное масло – 5 г, сахар – 10 г, изюм (кишмиш) – 10 г, цедра лимона – 10 г, соль.*

Перебрать, промыть рис и сварить рассыпчатую кашу. Яблоко нарежьте дольками. Залить яблоки небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и подержать под закрытой крышкой на слабом огне не более 10 минут. Это блюдо можно есть и холодным и горячим.

Салат из фруктов

Состав: *яблоки – 100 г, груши – 80* г, *сливы – 80 г, виноград – 120 г, сахар – 60* г, *лимонный сок – 20 г, варенье – 10 г.*

Фрукты промыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины порезать пополам, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу, полить вареньем.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Супы

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капусты белокочанной – 100 г, свеклы – 70* г, *картофеля – 60 г, моркови – 15 г, сельдерея – 5 г, помидоров – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г, воды – 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Свекольник

Состав: *свекла – 150 г, сметана – 50 г, сахар – 10* г, *1 яичный белок, огурцы свежие – 75 г, салат лиственный – 10 г, петрушка, укроп – 5 г, отвар свеклы – 300 г.*

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофеля – 100 г, моркови – 30 г, петрушки (корень) – 20 г, капустных кочерыжек – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, 1 яичный белок, молока – 10 г, сметаны – 20 г, масла сливочного – 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку,

смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Суп молочный с кабачками

Состав:*молоко – 700 г, вода – 100 г, картофель – 250 г, кабачки —150 г, соль – 6 г, сливочное масло – 10 г.*

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко, разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить при слабом кипении до готовности.

Суп молочный с картофельными клецками

Состав: *картофель —12 шт., молоко – 8 стаканов, яичный белок – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.*

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить белок. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Состав: *тыква – 200 г, чернослив – 20 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан, молоко – 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).*

Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 2–3 минуты. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным

водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп из помидоров с молоком

Состав: *томатный сок – 0,5* л, *морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., молоко – 250 мл, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 50 г, зелень петрушки, соль.*

Отварить морковь, корень петрушки, сельдерей и лук в 250 мл воды. Вынуть овощи. В овощной отвар влить томатный сок, молоко, смешанное с мукой, и довести до кипения. Снять с огня, всыпать соль, зелень петрушки и положить масло. Подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и разогретого на сковороде без масла.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Состав: *молоко – 1 л, овсяные хлопья – 1 стакан, масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка.*

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20–25 минут. При подаче к столу положить в суп масло.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем

Состав: *крупа ячневая – 40 г, картофель – 300 г, молоко – 400 г, вода – 300 г, соль, масло сливочное – 10 г.*

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Состав: *творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, молоко —* 3,5 *стакана, гвоздика – 2 шт., вода – 0,5 стакана.*

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными

яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп молочный с яблоками и тыквой

Состав:*яблоки – 3 шт., тыква – 300 г, мед – 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), молоко – 1,5 л.*

Тыкву нарезать кубиками, яблоки – ломтиками. Тыкву смешать с яблоками, залить холодным кипяченым молоком, добавить мед, соль, корицу.

Суп с цветной капустой

Состав: *вода – 1 л, морковь – 1 шт., сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 3–4 небольших соцветия, манная крупа – 1 ч. ложка, яичный белок – 1 шт., сливочное масло – 20 г, соль, зелень петрушки.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде манную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно белок (он должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Картофельный суп со сметаной

Состав: *вода – 1,25 л, картофель – 500 г, яйца – 2 шт., сметана или молоко – 0,25 л, мука – 2 ст. ложки, нарубленная зелень петрушки или укропа – 2 ст. ложки, тмин, соль.*

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану хорошо перемешать с двумя столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Суп из помидоров

Состав: *помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., масло, корень петрушки – 200 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка.*

Сварить корни петрушки и моркови. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками и сварить их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и луком, нарезанным кружочками. По

мере готовности эту массу протереть через сито и опустить в отвар из кореньев. Заправить суп мукой, разведенной в 0,25 стакана охлажденного отвара. Суп довести до кипения, добавить сметану, соль, сахар, перец по вкусу.

Рисовый суп с помидорами

Состав: *рис – 3 ст. ложки, помидор – 4 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец – 3–4 горошины, сметана – 150 г, соль, вода – 750 мл.*

Лук мелко нарезать и залить растопленным сливочным маслом, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и залить водой. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить в кастрюлю. Варить до готовности, пока рис не станет мягким. В тарелки положить по одной столовой ложке сметаны.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав*: свекла – 5 шт., вода – 3* л*, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

Суп из крапивы и риса

Состав: *листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, соль.*

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп со сметаной и зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: *цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить

сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4–5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из перловой крупы с овощами

Состав: *перловая крупа – 80 г, сливочное масло – 20 г, морковь – 20 г, картофель – 100 г, вода – 750 г, соль, сахар;* ***для льезона:*** *молоко – 150 г, яичный белок – 20 г.*

Подготовленную перловую крупу варить до готовности около 45 минут и протереть. Морковь и картофель отварить в небольшом количестве жидкости, протереть и соединить с крупяным отваром, перемешать и довести до кипения. Заправить льезоном, добавить соль, сахарный песок. При подаче в суп положить сливочное масло.

Суп из сухофруктов

Состав: *сок яблочный –* 0,5 *л, курага – 100 г, изюм – 50 г, чернослив – 50 г, крахмал – 20 г, сахар – 2 ст. ложки, ваниль – 1 щепотка, сметана – по вкусу (при подаче).*

Тщательно промыть все сухофрукты. Отмерить необходимое количество яблочного сока. Переместить сухофрукты в кастрюльку, залить яблочным соком. Варить на медленном огне.

Варить до полумягкого состояния сухофруктов. В 100 мл воды добавить крахмал. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Влить тонкой струйкой крахмал в кипящий суп. Добавить сахар и ваниль по вкусу, перемешать. Подать сметану.

Лапшевник

Состав: *макароны – 300 г, сметана – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сухофрукты —100 г, сахар ванильный – 7 г, сахар – 2 ст. ложки, творог – 200 г.*

Смешать творог, сметану, ванильный и обычный сахар, яйцо. Добавить макароны. Сухофрукты (изюм, курага, чернослив), промыть, при необходимости замочить или обдать кипятком, порезать, смешать с творожно-макаронной массой. 40 минут лапшевник должен провести в духовке при 190 ˚С.

Хлебный суп

Состав: для супа: *чёрный хлеб 500–600 г, варенье из вишни или клюквы или черной смородины 5–6 ст. ложек, сухофрукты 150–200 г, орехи – 50 г, корица – 0,5 ч. ложки;*

для сливок: *на 200 мл сливок – 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.*

Хлеб нарезать как на сухари и поставить подсушить в разогретую духовку до 180 ˚С. Переложить сухарики в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода покрывала весь хлеб. Накрыть крышкой и дать постоять минут 30. Ошпарить сухофрукты. Орехи не очень подходят. Лучше положить поменьше орехов и побольше сухофруктов. Добавить в кастрюлю варенье, корицу и сухофрукты, перемешать. Варить на медленном огне в течение 25 минут, по необходимости добавляя воду и перемешивая, чтобы не подгорело. Консистенция похожа на кашу, а как остывает, немного густеет.

Можно добавить ещё корицы и варенья.

Мясные блюда

Котлеты мягкие

Состав: *фарш мясной – 0,5 кг, картофель – 3 шт., яйца куриные – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль и перец.*

Мелко нарезать лук (или же просто натереть на терке). Картофель очистить и натереть на средней терке (лишний крахмал нужно слить). Дальше смешать фарш с измельченным луком, яйцом и натертым картофелем. Затем добавить соль и перец по вкусу (можно также потереть и один зубчик чеснока – для аромата). Все тщательно перемешать. Сформировать котлеты. После этого поставить мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. Перед этим залить в нее небольшое количество растительного (оливкового) масла и выложить котлеты. Их нужно будет переворачивать каждые 5 минут. Готовить их с закрытой крышкой, а при появлении сигнала – достать из мультиварки.

Котлеты из мультиварки получаются мягкими и сочными. При желании их можно обжарить до золотистой корочки либо, не доводя до этого, приготовить в сметанном соусе с зеленью. Кроме этого, используя режим «Варка на пару», отгородив котлеты, можно готовить снизу в кастрюльке гарнир, к примеру, тушеную капусту.

Котлеты с картошкой

Состав: фарш мясной – 500 г, картофель – 7 шт., лук репчатый – 1/2 шт., чеснок – 1 зубок, масло растительное – 1 ст. ложка, соль.

В фарш добавить мелко нарезанный лук и тертый чеснок. Посолить, можно добавить приправы по вкусу. Сформировать котлеты. На дно мультиварки налить масло и выложить котлеты. Поставить на режим «Выпечка» на 40 минут. Через 20 минут открыть крышку и перевернуть котлеты. Добавить картофель, предварительно порезанный, посоленный. Закрыть крышку и через 10 минут опять открыть и перевернуть аккуратно картофель. После окончания режима «Выпечка», включаем режим «Тушение» на 10–20 минут.

Котлеты с брокколи

Состав: *телятина – 600 г, ветчина – 150 г, яйцо (отваренное)*

– 2 шт., сливки (10 %-ые) – 4 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, брокколи – 400 г, лимон – 1/2 шт., соль, перец душистый.

Мясо отбить, поперчить, полить лимонным соком. На подготовленную отбивную выложить ломтики ветчины и яйцо, разрезанное вдоль. Аккуратно завернуть котлеты рулетом и связать нитью. В чашу мультиварки поместить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 15 минут. Когда масло растопилось, выложить котлеты и обжарить со всех сторон. Крышка открыта. По прошествии 15 минут добавить сливки и брокколи. Закрыть крышку и перейти в режим «Тушение «на 10 минут.

Гречневая каша с котлетами

***Состав**: для котлет: грудка куриная – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., соль, перец – по вкусу; для гречневой каши: крупа гречневая – 2 мультистакана, вода очищенная – 3 мультистакана, масло сливочное – по вкусу.*

Куриную грудку помыть, удалить кожу и нарезать грудку небольшими кусочками. Лук, морковь и перец очистить, помыть и также нарезать на небольшие кусочки. Пропустить все вместе через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать, затем сформировать из него котлетки руками, смоченными в воде. Гречневую крупу промыть несколько раз в холодной воде, высыпать в чашу мультиварки, добавить соли и сливочного масла. Поверх чаши мультиварки установить корзину для приготовления на пару и уложить в нее котлетки. Установите режим «Каша (гречка). После сигнала дать каше настояться еще минут 5—10, а затем вместе с котлетами подать к столу.

Тефтели в соусе

***Состав:** мясо – 500–600 г, рис длиннозернистый – 0,5 стакана, хлопья овсяные – 4 ст. ложки, соль – по вкусу, специи – по вкусу, петрушка, укроп – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – для жарки, вода – 2 стакана.*

Всыпать рис в миску, промыть его несколько раз водой, пока вода не станет чистой. Слить воду и залить рис кипятком, оставить на 20 минут. Тем временем вымыть мясо, нарезать на кусочки и измельчить на мясорубке. С риса слить воду и добавить его к мясному фаршу, перемешать. К фаршу добавить овсяные хлопья, перемешать. Затем фарш посолить и поперчить, можно добавить специи. Очистить репчатый лук, вымыть и нарезать как можно мельче. Вымыть зелень и нашинковать. В фарш добавить

лук и зелень, хорошо перемешать, фарш готов. Включить мультиварку, режим «Жарка» на 30–40 минут. Из фарша сформировать тефтельки, в миску мультиварки влить растительное масло и разогреть. В разогретое масло выложить тефтельки, обжарить их до румяного цвета с одной, а затем и с другой стороны. Выложить обжаренные тефтели на блюдо и жарить следующую партию. Обжаренные тефтели сложить в чашу мультиварки, влить воду, посолить и поперчить ее, добавить томатный соус, закрыть крышку мультиварки и тушить в течение 15–20 минут на режиме «Тушение». Подавать тефтели с любым гарниром.

Зразы

Состав: *говяжий фарш – 500 г, лук – 300 г, батон – 100 г, молоко – 200 мл, яйцо – 1 шт., яйца перепелиные – 12 шт., специи.*

Приготовить фарш. Батон без корочек замочить в молоке, и, когда разбухнет, влить вместе с остатками молока в фаршу. Сюда же – измельченный лук, яйцо, а также специи и зелень по вкусу. Перепелиные яйца отварить, остудить и очистить от скорлупы. Из фарша слепить котлетки, внутрь поместить яйцо. Раскатать в руках так, чтобы яйцо нигде не выглядывало. Поместить зразы в чашу для варки на пару, и в режиме «Варка» готовить 30–40 минут.

Зразы с сыром

Состав*: фарш – 500 г, яйца – 2 шт., сыр твердый – 50 г, сухари панировочные – 30 г, лук – 1 шт., специи.*

Одно яйцо отварить и остудить. Второе добавить к фаршу и перемешать. К фаршу добавить также измельченный лук и специи. Отваренное яйцо перетереть в блендере вместе с сыром и смешать между собой. Из фарша влажными руками сделать лепешки и по центру каждой выложить начинку. Завернуть края, чтобы получилась котлетка. Налить немного масла в мультиварку и в режиме «Жарка» обжарить до румяной корочки за 10 минут.

Переставим мультиварку в режим «Тушение» на час.

Паштет мясной

Состав: *телятина – 600 г, розмарин – 1 ч. ложка, вода (для мяса) – 50 мл, вода (для мультиварки) – 1,5 л, соль, перец черный, масло сливочное – 70 г.*

Мясо хорошо промыть в холодной воде, порезать на

маленькие кусочки, чем меньше тем лучше.

Выложить порезанное мясо на фольгу, посолить, по перчить и добавить розмарин. Поместить мясо с фольгой в контейнер для пароварки от мультиварки, на мясо вылить 50 мл воды. В чашу мультиварки налить 1 л воды. Установить контейнер для пароварки в чашу мультиварки. Включить режим «Варка на пару» на 50 минут. По истечении времени, в чашу мультиварки долить 500 мл воды и снова поставить режим «Варка на пару» на 50 минут. Достать мясо из муьтиварки очень аккуратно, чтоб из фольги не вытек мясной бульон. Промолоть при помощи блендера вместе с бульоном и маленьким кусочком сливочного масла (около 15 грамм) до однородного состояния. Выложить паштет в баночку. Выложить кусочки сливочного масла на паштет. Поскольку паштет еще теплый, подождать, пока масло растает и красиво растечется по стенкам баночки. Впоследствии масло затвердеет и станет белым.

Антрекот

Состав: *говядина – 800 г, оливковое масло (для маринования) – 30 г, сливочное масло —150 г, репчатый лук – 100 г, зелень петрушки – 30 г, соль, перец, гарнир.*

Толстый или тонкий край говядины освободить от сухожилий и плен. Нарезать на порционные куски толщиной 2–3 см. Отбить тяпкой, посолить, поперчить, полить маслом и оставить на блюде минут на 30. Потом положить в мультиварку с маслом и готовить в режиме «Жарка», переворачивая антрекот с двух сторон в течение 20 минут, чтобы внутри мясо было сыроватым. Репчатый лук, петрушку мелко нарезать, добавить перец и все перемешать. Эту массу разложить по дну миски мультиварки, поместить на нее поджаренный антрекот, накрыть крышкой и выставить режим «Варка» на 20 минут. Затем полить маслом, на гарнир подать картофельное пюре и салат из свежих овощей.

Бифштекс

Состав: *фарш говяжий – 800 г, батон —150* г, *лук – 1 шт., яйцо – 2 шт., соль, перец, приправы, чеснок – 2 зубка.*

Фарш следует хорошенько выбить, добавить к нему яйца, соль, приправы и немного размягченного в воде хлеба. Шинковать лук в бифштекс принято по рецептуре. Выложить котлеты в емкость мультиварки и выбрать режим «Жарка» на 30 минут. За это время можно приготовить гарнир. Это может быть рагу с овощами. При подаче украсить зеленью.

Голубцы

Состав: для фарша: *мясо – 400 г, рис – 1 стакан, лук – 1 шт., капуста белокочанная – 800 г;*

для бульона: *морковь – 1 шт., лук – 1 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый, специи.*

Из вилка капусты удалить кочерыжку. Вилок бланшировать в миске мультиварки и после этого разобрать его на листья. Только делать это нужно аккуратно, так как листья могут легко порваться. *Приготовить фарш: мясо* порубить его. Смешать с рисом и луком, солим и перчим. *Приготовить бульон:* в чашу налить воду, положить туда томатную пасту, помидоры, нарезанный лук и морковь, нарезанную кусочками. Перемешать всё, посолить, поперчить и готовить 10 минут в режиме «Варка». Пока готовится бульон, достать бланшированную капусту, дать стечь воде и охладить под холодной водой. Вырезать твердую часть листьев. Завернуть фарш в подготовленные листья. Выложить в мультиварку голубцы плотно друг к другу. Добавить 1 стакан воды, закрыть крышку. Установить режим «Варка» на 50 минут.

Фаршированный перец с говяжьим фаршем и лечо

Состав: *перец сладкий – 1 кг, фарш говяжий – 400 г, рис – 0,75 стакана, лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., масло растительное – 3–4 ст. ложки, яйцо куриное – 1 шт., соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу, картофель – 4–5 шт.9 лечо – 0,5 л, укроп – 0,5 пучка, сметана – 3 ст. ложки, вода – 1 л.*

Рис тщательно промыть. Затем слить жидкость с риса и залить его кипятком. Замачивать рис в течение получаса. Очистить лук и морковь, вымыть. Лук нарезать кубиками, а морковь натереть на мелкую терку. Включить мультиварку режим «Жарка», влить растительное масло, разогреть и добавить морковь, обжарить в течение 2 минут. Затем всыпать лук, жарить до мягкости. Отключить мультиварку, половину обжаренных овощей выложить на тарелку, остальную половину оставить в чаше мультиварки, залив стаканом воды. В глубокую миску переложить говяжий фарш. С риса слить воду и всыпать его в миску к фаршу, добавить соль и перец черный по вкусу, всыпать обжаренные овощи, которые выложили из мультиварки, добавить яйцо и тщательно перемешать. Начинка готова. Перцы очистить от семян, срезать плодоножку, тщательно вымыть. Перцы начинить подготовленной начинкой и сложить в чашу мультиварки. Очистить и вымыть картофель, нарезать его

кусочками, положить поверх перца в чашу мультиварки, посолить и поперчить картофель на свой вкус. Влить оставшуюся воду, закрыть крышку мультиварки и включить режим «Плов» на 40 минут. Затем открыть крышку мультиварки. Поверх картофеля выложить содержимое баночки лечо и включить мультиварку еще на 10–15 минут. Нужно попробовать бульон на вкус, если требуется, подсолить. Отключить мультиварку и разложить по тарелкам, при подаче можно посыпать измельченным укропом.

Тушеный кролик

Состав: *кролик – 1 кг, сливки 30 %-ные – 0,5 л, уксус 9 %-ный – 3 ст. ложки, лук – 2 шт., специи, масло сливочное – 100 г.*

Тушку разделать на порционные кусочки, залить холодной водой и добавить уксус. Пропорции: 1 ложка уксуса на 1 л воды. Мариноваться 1 час. Кролика достать, промыть, обсушить полотенцем и обжарить со всех сторон до появления корочки. Переложить в мультиварку. Лук порезать тоненькими колечками или полукольцами, обжарить на той же сковороде до золотистого цвета. Добавить к кролику обжаренный лук, залить все это сливками, добавить специи и сливочное масло. В режиме «Тушение» готовить 1 час.

Кролик с овощами

Состав: *кролик – 1500 г, морковь – 1 шт., перец болгарский (красный, зеленый, желтый) – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 5 ст. ложек, булгур – 1 стакан, соль, перец душистый, базилик – 1 ч. ложка.*

Подготовленного кролика нарезать на кусочки приблизительно. Включить мультиварку на режим «Жарка», налить оливковое масло и выложить кусочки кролика. Обжаривать при открытой крышке 7—10 минут. Затем на обжаренного кролика выложить крупно нарезанные овощи, посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 мультистакан воды. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. По прошествии указанного времени, засыпать булгур и добавить еще 1/2 мультистакана кипяченой воды. И оставить в этом режиме еще на 15–20 минут.

Тушеная печень

Состав: *печень говяжья – 1 кг, лук репчатый – 2 головки, помидор – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, вода*

– 2 стакана, соль, перец черный молотый, специи – по вкусу, лавровый лист, свежая зелень, масло растительное для жарки.

Говяжью печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать тонкими брусочками длиной 3–4 см. Лук нарезать полукольцами, помидор – мелкими кусочками. Установить в мультиварке режим «Выпечка» и на раскаленном растительном масле в течение 15 минут обжарить печень вместе с луком, периодически их помешивая. Затем добавитьмуку, перемешать и жарить еще минут 5. Добавить нарезанный помидор и все вместе обжарить при постоянном перемешивании еще 5–7 минут. Затем добавить теплой кипяченой воды, положить сметану, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу и перемешать. Включить режим «Тушение» на 1 час. Когда останется нескольку минут до окончания готовки, добавить лавровый лист и зелень.

Котлеты из куриной печени на пару

Состав: *печень куриная – 300 г, лук репчатый – 1 шт., сыр твердый – 40 г, соль – по вкусу, специи – по вкусу, укроп, лук зеленый – для украшения.*

Подготовить печень. Промыть ее под водой и дать стечь с нее жидкости. Лук очистить от шелухи и разрезать на небольшие куски. В блендере измельчить до маленьких кусочков. К луку отправить печень. Перемолоть до однородного состояния. Посолить, добавить специи. Если котлеты предназначены не для детей, можно добавить что-то из специй поострее. Тем временем измельчить сыр. Печеночную массу перелить для удобства в миску, отправить к ней подготовленный сыр. Перемешать. Теперь понадобятся формочки. Разлить по ним печеночную массу. Налить в миску мультиварки поллитра воды. Установить емкость для пара. Поставить формочки с печеночным фаршем. Включить режим «Варка на пару» на 35 минут. Через 35 минут открыть мультиварку и извлечь котлеты из формочек. Посыпать их измельченной зеленью.

Язык под белым соусом с изюмом

Состав: *говяжий язык – 1 шт., морковь – 60 г, петрушка – 40 г, лук – 40 г, изюм – 100 г, мука – 25* г, *топленое масло – 40 г, лимонный сок, специи, гарнир.*

Хорошо промытый свежий язык поместить в мультиварку, добавить туда очищенные, промытые и нарезанные коренья и соль. Залить горячей водой и выставить режим «Тушение» на 2–3 часа. Когда язык сварится, вынуть его и поместить в посуду с

холодной водой и немедленно снять с него кожу. На бульоне приготовить соус. *Приготовление соуса.* Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла. Развести процеженным бульоном (1,25 стакана), прокипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5—10 минут, после чего снять с огня, посолить, добавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать. При подаче к столу язык нарезать тонкими ломтиками и уложить на блюдо, поместить туда же гарнир (зеленый горошек, макароны, тушеную капусту, картофельное или гороховое пюре), после чего полить язык приготовленным соусом. Язык можно полить соусом и без добавления изюма, а также приготовить без соуса, полив бульоном.

Рагу из потрохов

Состав: *потроха куриные или другой птицы – 500 г, картофель – 600 г, морковь —100 г, петрушка – 30 г, лук – 40 г, томат – 50 г, мука – 25 г, масло – 50 г, соль, перец, лавровый лист.*

Потроха домашней птицы хорошо очистить и промыть, посолить и слегка обжарить на сковороде, затем посыпать мукой и поместить в мультиварку при режиме «Тушение» на 30 минут. Затем потроха залить бульоном, добавить томат и тушить еще 30 минут. Через полчаса добавить в кастрюлю нарезанные дольками и обжаренные картофель, морковь, петрушку, репчатый лук. Все это посолить, поперчить, поместить лавровый лист, осторожно перемешать и тушить еще полчаса.

Почки, тушенные с яблоками

Состав: *почки – 400–500 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сельдерей, мука – 1 ст. ложка, яблоки – 3–4 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тонкими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом масле. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и положить в мультиварку, чтобы тушить в режиме «Тушение» 1 час. Затем смешать с мукой, положить сверху дольки яблок. Тушить еще 30 минут. Прежде чем подавать на стол, смешать со сметаной. Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

Рыбные блюда

Рыбное заливное

Состав:*рыба (либо морской коктейль) – 450 г, вода (рыбный бульон) – 500 мл, желатин – 10 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки.*

В холодной воде замочить желатин на указанное на упаковке время, когда он набухнет, отжать его. Приготовить, отварив рыбу, рыбный бульон (морской коктейль выложить в готовый рыбный бульон, довести до кипения, но не кипятить, откинуть морепродукты на дуршлаг). Процедить горячий бульон, добавить желатин, перемешать до его полного растворения и охладить бульон. Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы или морской коктейль в бокал или формочку, украсить все зеленью, аккуратно влить бульон, убрать в холод до застывания на несколько часов.

Заливное из лосося

Состав: *филе лосося – 500 г, петрушка – 1 корень, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., несколько штук перца горошком, соль, лавровый лист, желатин – 1 ч. ложка, вареные яйца – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки, 1/4 стакана зерен граната.*

Сварить овощной бульон (около 1,5 литра воды на 500 г рыбы). Для этого в кипящую воду положить луковицу, (очищенную, но не резанную), корень петрушки и одну морковку. Через 10 минут после того как овощи закипели добавить перец, соль, лавровый лист. Варить на медленном огне еще 20 минут. Желатин развести холодной водой и дать набухнуть. Пока варится бульон, филе рыбы целым куском поперчить, слегка посолить, поставить в духовку (180 ˚С) на 15–20 минут. Рыбу можно сварить в бульоне, но тогда она будет жесткой и безвкусной. Бульон процедить. Добавить в него желатин, хорошо размешать, довести до кипения и выключить. Нарезать мелко петрушку и вареные яйца кружочками. Мелко порубить чеснок. Рыбу аккуратно размять вилкой. Уложить в форму для заливного, посыпать рубленой петрушкой и чесноком.

Залить половиной бульона. Затем украсить яйцом и зернами граната. Долить остальной бульон. Поставить в холодильник на несколько часов.

Заливное из белой рыбы с морковью

Состав: белая рыба – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г; для приготовления желе: свекла – 1 шт., луковица – 1 шт., лук-порей – 1 шт., лавровый лист – 1 шт., перец горошком – 4 шт., корень петрушки – 1 шт., белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г, соль.

Рыбу очистить, отделить голову, хвост и рыбьи плавники. Тщательно вымыть тушки изнутри и снаружи. Сделать два надреза вдоль хребта рыбы и отделить от нее филе, удалив все косточки. Разрезать филе на продольные полоски, примерно 1,5 см шириной, и кожей вниз положить на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь следует очистить, нарезать ее продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде около 10 минут. Лук, лук-порей и корень петрушки очистить и крупно нарезать. Положить отрезанные рыбьи головы, хвосты, хребты и плавники в кастрюлю, добавить 2 л воды, довести все до кипения и снять пену. Добавить заранее подготовленные овощи, соль и перец по вкусу. Варить следует около получаса на медленном огне, не накрывая крышкой. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюльку через мелкое сито или марлю и снова поставить на огонь. Положить в бульон рыбное филе и варить его около 5 минут, периодически снимая пену. После этого рыбу переложить на блюдо и дать ей остыть. Свеклу очистить, потереть на мелкой терке, высыпать ее в бульон и довести снова все до кипения. Варить еще 10 минут. Процедить бульон. Взбить белки со льдом, влить их в бульон, все перемешать и довести опять до кипения. После этого снять кастрюльку с огня и отставить ее на 10 минут, после чего снять пену и процедить бульон через марлю или мелкое сито. Добавить желатин в теплый бульон и размешать до полного растворения. Застелить пищевой пленкой высокую форму. Чередуя, выложить рыбу и морковь. Затем аккуратно влить бульон с желатином, дать остыть и переставить все в холодильник на ночь.

Заливное из белой рыбы в свекольном желе

Состав: *белая рыба с плотным мясом – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г;*

для желе: *свекла – **1** шт., средняя луковица, белая часть лука-порея, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец – 4 горошины, соль, белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г.*

Рыбу очистить, отделить голову, плавники и хвост.

Тщательно вымыть тушки внутри и снаружи. Сделать два продольных надреза вдоль хребта и отделить филе, удалив все крупные и мелкие косточки.

Разрезать филе на продольные полоски шириной 1,5 см, положить кожей вниз на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь очистить, нарезать продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде, 10 минут. Лук, корень петрушки и лук-порей очистить и крупно нарезать. Положить рыбьи головы, хвосты, плавники и хребты в кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить подготовленные овощи, соль и перец. Варить на медленном огне без крышки 30 минут. За 10 минут до окончания добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюлю через мелкое сито и вернуть на огонь. Положить в бульон филе рыбы и варить, снимая пену, 6 минут. Переложить рыбу на блюдо и дать остыть. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, высыпать в бульон, довести до кипения и варить 10 минут. Процедить. Взбить белки со льдом, влить в бульон, перемешать и довести до кипения. Снять с огня и отставить на 10 минут. Затем снять пену и еще раз процедить бульон через несколько слоев марли. Добавить желатин в теплый бульон и мешать, пока он полностью не растворится. Застелить высокую форму пищевой пленкой. Чередуя, выложить полоски рыбы и моркови. Аккуратно влить свекольный бульон с желатином, дать остыть до комнатной температуры, затем переставить в холодильник, как минимум, на 3 часа.

Заливное с рыбой и морепродуктами

Состав: *филе тилапии (морского окуня, судака) – 400 г, очищенные креветки – 150 г, осьминоги – 150 г, оливки – 100 г, красной икры – 1–2 ст. ложки, свежий огурец – 1 шт., лимон – 1 шт., соевый соус – 3 ст. ложки, желатин – 50 г, соль и белый молотый перец.*

Желатин заранее залить стаканом воды, он должен набухать 30–40 минут. Поставить на огонь кастрюлю с 3–4 стаканами воды. Когда закипит, немного посолить и опустить филе рыбы. Варить после закипания на малом огне 4–5 минут, добавить осьминогов, прогреть еще 5 минут и откинуть на дуршлаг. Бульон процедить, приправить на свой вкус перцем. Залить набухший желатин, поставить на огонь, довести до кипения, снять и снова процедить через 2–3 слоя марли или матерчатую салфетку. Очищенным креветкам дать разморозиться, положить в дуршлаг и облить кипятком. Вымытый огурец и ошпаренный кипятком лимон

нарезать тонкими кружочками. Рыбное филе порезать на кусочки. На дно приготовленных для заливного формочек налить по 2–3 ст. ложки бульона, поставить в холодильник до застывания, примерно на 10–15 минут. На застывший слой положить оливки, осьминогов, креветки, кружочки лимона и огурца, залить бульоном так, чтобы он слегка прикрыл содержимое формочки. Снова убрать в холодильник на 30–40 минут. Следующим этапом выложить на желе кусочки рыбы и красную икру, залить слой бульоном – и опять до застывания поставить в холодильник. Осталось 1–1,5 стакана бульона. В него влить соевый соус, хорошо перемешать и вылить последним слоем на застывшее в очередной раз заливное. До полного остывания поместить формочки с заливным в холодильник еще на 3–4 часа.

Заливная пряная рыба

Состав: *рыба – 500–700 г, кости рыбы (хребтовая часть, голова) – 1 кг, морковь – 2 шт., несколько веточек петрушки, лавровый лист – 2 шт., луковица – 1 шт., соль, несколько штук гвоздики, перец горошком, желатин – 20 г.*

В кастрюлю налить воды. Добавить петрушку, лук, морковку, лавровый лист, гвоздику и перец. Рыбные кости положить также в кастрюлю. Поставить на огонь и варить 30 минут. После того как бульон готов, процедить, добавить куски рыбы. Варить рыбу около 10 минут. Рыбу вынуть и нарезать. Уложить в форму. Украсить листиками петрушки, нарезанным яйцом, отварной морковкой, лимоном, маслинами или горошком. Желатин развести водой, дать набухнуть. Рыбного бульона должно получиться около 4 стаканов, если у вас меньше, то добавить воды, если больше, то уварить бульон. Выключить огонь. Слегка остудить. Добавить набухший желатин в бульон. Поставить кастрюлю на огонь. При постоянном помешивании довести до кипения, но не кипятить. Залить рыбу в формочках бульоном. Остудить, поставить в холодильник для застывания. Для украшения использовать яичные белки, клюкву, петрушку, горошек, морковку.

Фрикадельки из вареной или жареной рыбы

Состав: *рыба – 500 г, бульон – 500 мл, лук – 2 шт., масло растительное – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, томат-пюре, соль, перец.*

Можно приготовить заливные фрикадельки из вареной рыбы. Мякоть отделить от костей, прокрутить через мясорубку или

протереть через сито вместе с луком, поджаренным на масле, затем все это отправить на небольшой огонь. По вкусу посолить и поперчить, добавить сметану или пюре из томатов, дать всей массе остыть и тщательно перемешать с растертым до белого цвета маслом. Из приготовленной массы сделать шарики величиной с орех, положить их в холодное место и дать застыть. После этого в салатники или в две глубокие посудные емкости налить (не толстым слоем) бульон. Когда бульон застынет, положить на него фрикадельки, затем опять залить новой порцией бульона и дать возможность ему застыть. Перед тем, как подать к столу, фрикадельки из этой посуды нужно опрокинуть в другую емкость.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в мультиварке при режиме «Жарка» в течение 5 минут в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в чашу мультиварки поверх рыбы. Крышку не закрывать. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Камбала в специях

Состав: *камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сливочное масло – 30 г, вода – 1/3 стакана, соль – 2/3 ч. ложки, специи для рыбы – 0,5 ч. ложки.*

Камбалу почистить, удалить внутренности. Затем отрезать голову, плавники и хвост. Нарезать рыбу на кусочки. Посолить и посыпать специями. Почистить репчатый лук, нарезать полукольцами. Добавить в чашу мультиварки растительное масло и включить режим «Выпечка». Пассеровать лук 1–2 минуты. Почистить морковь и натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать еще минуты 2–3. Вынуть из мультиварки половину обжаренных овощей, выложить на оставшиеся овощи кусочки камбалы. Прикрыть рыбу сверху той частью овощей, которую отложили. Добавить воду, кусочки сливочного масла и закрыть крышку мультиварки. Включить режим «Тушение» на 35 минут.

Минтай, запеченный с цветной капустой

***Состав**: капуста цветная – 2 кочана, филе минтая – 400 г, масло сливочное – 30 г, крахмал – 2 ч. ложки, яйца (желтки) – 2 шт., петрушка (зелень), орех мускатный тертый, сыр твердый тертый – 20 г, сливки (или молоко) – 1 стакан, жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.*

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Филе посолить, сдобрить пряностями, обвалять в сухарях и положить в чашу мультиварки, положить на нее слоями цветную капусту, полить маслом. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и выставить режим «Тушение» на 40 минут. Подать с картофелем или с хлебом.

Минтай с кабачками

***Состав:** филе – 500 г, кабачок – 500 г, морковь (крупная) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., молоко – 500 мл, соль, перец черный, масло растительное, зелень – укроп, петрушка.*

Подготовить овощи и филе рыбы. Кабачки очистить от кожуры и семян (если это требуется) и нарезать небольшими кубиками. Рыбу помыть, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги и нарезать на небольшие кусочки (но не слишком мелко). Мультиварку включить в режиме «Жарка» и налить в чашу растительное масло. В разогретое масло выложить лук и обжаривать его, помешивая, до слегка золотистого цвета. Выложить в чашу морковь и кабачки. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Всё перемешать и залить молоком. Перключить мультиварку на режим «Варка» на 40 минут. За 20 минут до окончания программы выложить кусочки рыбного филе и готовить до сигнала. После сигнала оставить на подогреве на 15 минут.

Минтай под овощной шубой

***Состав:** рыба – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана (можно заменить майонезом.) – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль, приправа – 1 г.*

Рыбу порезать на куски. Далее порезать луч и потереть на терке морковь. Чашу мультиварки смазать растительным маслом

и в нее выложить половину лука и моркови, потом рыбу. Посолить и поперчить ее, посыпать приправой для рыбы. Выложить на рыбу оставшуюся морковь и лук. Нарезать болгарский перец, положить его на лук. Смазать сметаной самый последний слой, то есть на перец. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Жарка» на 40 минут. Можно готовить и на режиме «Тушение» 1 час.

Филе судака с черносливом

Состав: *филе – 800 г, лук репчатый – 1 шт., уксус (яблочный) – 1 ст. ложка, томаты в собственном соку – 200 г, вода – 100 мл, чернослив – 80 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, соль, перец черный, розмарин (сушеный) —1 ч. ложка.*

Судака порезать порционными кусочками, посолить, поперчить и дать немножко «отдохнуть». Небольшую луковицу мелко порезать. Мультиварку включить в режим «Жарка» на 10 минут, влить в чашу оливковое масло и обжаривать лук до прозрачности, постоянно помешивая. Далее влить в чашу мультиварки яблочный уксус и тушить 1 минуту. Затем влить в чашу мультиварки томаты в собственном соку. Добавить необходимое количество воды. Теперь выложить в чашу мультиварки кусочки рыбного филе, промытый чернослив и всё посыпать розмарином. Посолим по вкусу. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут.

Биточки из семги

Состав: *семга (филе) – 500 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., томаты в собственном соку (рубленые) – 150 г, масло растительное – 3 ст. ложки, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, соль, молоко – 70 мл.*

Взбить яичко с солью. Добавить кусочки семги, порезанный лук, соль. Взбить блендером, постепенно добавляя молоко. Семга очень нежная, измельчается легко. Добавить в фарш крахмал и муку, вымесить. Включить мультиварку на режим «Жарка», в чашу влить масло и выкладывать биточки. Через минутку биточки аккуратно перевернуть, слегка обжарить с другой стороны. Биточки великолепно держат форму. Выложить на биточки томатный соус: обжарить измельченный лук, присолить, а затем добавить томаты, добавить 2 ст. ложки воды. Закрыть мультиварку, переставить режим на «Тушение» на 15 минут.

Семга с орехами

Состав: *семга – 500 г, орехи грецкие – 30 г, орехи кедровые – 30 г, соль, специи для рыбы, вода – 700 мл.*

Очистить рыбу от чешуи и хорошо промыть. Нарезать на стейки. Натереть рыбу смесью специй и соли. Орехи измельчить. В чашу мультиварки налить воду и установить контейнер для приготовления на пару. Выложить рыбу в контейнер и посыпать орехами. Орехи надо немного прижать к рыбе. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Варка» на 10 минут.

Добавить немного цедры лимона или апельсина к орехам. Аромат у рыбы будет потрясающий.

Котлеты из хека

Состав: *филе хека – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соль и перец, манка – 30 г, белый хлеб – 1 кусок, масло сливочное – 20 г.*

Нарезать и измельчить филе на мясорубке или в блендере. Добавить к фаршу яйцо, соль, перец, размягченный хлеб и немного сливочного масла. Хорошо замешать, чтобы масса была однородной. Сформировать котлеты и выложить в чашу мультиварки. Не забыть в нижний контейнер добавить несколько стаканов воды и выбрать режим «На пару» на 20 минут. На гарнир можно приготовить картофельное пюре, рис и любую другую крупу. Можно украсить зеленью и нарезать свежие овощи.

Хек с овощами

Состав: *хек (филе) – 800 г, помидор – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., соль, лавровый лист – 1 шт., кетчуп – 2 ст. ложки, вода – 50 мл, перец черный, масло растительное.*

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить кусочки филе хека, посолить, поперчить. Сверху положить слой помидоров порезанных кружочками. Потом слой лука, порезанного кольцами и болгарский перец. Кетчуп смешать с водой и вылить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Выбрать режим «Варка» на 1 час.

Тушеный хек

Состав: *филе хека – 800 г, помидор – 3 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 100 г, вода – 100 мл, соль и перец, томатная паста – 30 г.*

Нарезать филе, посолить и поперчить по вкусу. Дно мультиварки смазать маслом и выложить рыбу. Сверху выложить

помидоры и нарезанный полукольцами лук. Промазать каждый слой майонезом. В самом конце посыпать все сыром и зеленью. Теперь влить воду, добавить приправы и включить мультиварку в режиме «Тушение» на 30 минут. После выключения техники дать рыбе немного постоять и подавать ее с рисом.

Макрель в форме

Состав: *макрель – 2 шт., сливки – 2 ст. ложки, кефир – 1 ст. ложка, сыр тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые – 2 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в смазанную маслом чашу мульбтиварки, посолить и посыпать слегка перцем. Сливки, кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым сыром и сухарями. Выставить режим «Запекание» на 20 минут.

Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Щука, запеченная под сметанным соусом

Состав: *щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, яйцо – 1 гит., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. В чашу мультиварки налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного яйца, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Оставить на режиме «Подогрев» до подачи на стол. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Щука, запеченная с капустой

Состав: *щука – 500 г, пшеничная мука – 30 г, репчатый лук – 60 г, сливочное масло – 80 г, растительное масло – 60 г, тушеная капуста – 600 г, ржаной хлеб – 120 г, перец, соль по вкусу, панировочные сухари.*

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В чашу мультиварки выложить

половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить куски рыбы с интервалами. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче рыбу с капустой выложить на блюдо, полить маслом, посыпать зеленью, разложить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на сливочном масле.

Каши

Манная каша

Состав: *манная крупа – 1 стакан, молоко – 5 стаканов, сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 30 г, соль.*

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: *манная крупа – 1/2 стакана, молоко – 500 мл, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Овсяная каша

Состав: *овсяные хлопья – 3–4 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливки или сгущенное молоко – 50 мл, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав*: гречневая крупа – 3 ст. ложки, оливковое масло – 1 ч. ложка, вода – 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа – 200 г, кабачки – 250 г, вода – 500 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречневая крупа – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с ливером

Состав: *гречневая крупа – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Гречневики

Состав: *смолотая гречневая крупа – 3 стакана, вода – 2 стакана, сухие дрожжи – 3 ч. ложки, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Плов с изюмом и черносливом

Состав:*рис – 300 г, вода – 3 стакана, изюм – 3 ст. ложки,*

чернослив – 0,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки.

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав: *пшено —1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.*

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено —1,5 стакана, тыква – 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша перловая

Состав: *перловая крупа – 1 стакан, вода – 750 мл, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар,

размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *тыква – 1 кг, вода – 2 стакана, рис – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 4 ст. ложки, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки – 5 шт., рис – 1 стакан, вода – 3 стакана, оливковое масло – 4 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яблоки – 300 г, сливы —100 г, изюм – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *ячневая крупа – 200 г, тыква – 400 г, вода – 1 л, соль, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.

Блюда из птицы

Простое заливное из птицы

Состав: *куриная грудка – 1 шт., куриные окорочка – 2 шт., морковь – 2 шт., соль и перец по вкусу, лавровый лист, желатин – 30 г, яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт., кукурузы и горошка – по 150 г, свежая петрушка.*

В кастрюле довести до кипения 1 л воды, добавить курицу и морковь. Приправить солью и перцем по вкусу, добавить лавровый лист. Бульон варить около часа на очень медленном огне под крышкой. Процедить бульон, добавить желатин и размешать до полного растворения. Мясо отделить от костей и нарезать кубиками. Очистить вареные яйца и разрезать их на кусочки, С кукурузы и гороха слить жидкость. Морковь вынуть из бульона и нарезать кубиками. В формочки выложить мясо, морковь, зеленый горошек, кукурузу и яйца. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и залить бульоном. Поставить на несколько часов в холодильник.

Сыр из кур или дичи

Состав: *курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр —150 г, мадера —100 г, соль, перец, мускатный орех, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.*

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза.

Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить мадеру, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы или в протвешки и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком (см. Заливное из говядины или телятины), вареными овощами.

Заливное из птицы с овощами

Состав: *филе птицы домашней вареной или жареной – 500 г, бульон – 5 стаканов, морковь – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, капуста цветная – 5 соцветий, яйцо вареное – 2 шт., желатин – 3 ст. ложки, сок лимонный, перец черный, соль.*

Мякоть птицы нарезать мелкими кусками. Нарезанные кубиками морковь и петрушку отварить вместе с соцветиями цветной капусты, залив 1 стаканом бульона. Бульон сцедить, овощи заправить лимонным соком и перцем по вкусу. Замочить желатин в холодной кипяченой воде. Когда крупинки станут прозрачными, соединить с оставшимся теплым бульоном, долить до кипения и растворить желатин. Налить желе в форму и охладить. Когда желе застынет, на него поместить яйца, нарезанные кружками, в центре уложить мякоть курицы, а вокруг – овощи. Осторожно влить остальное желе и поместить в холодильник. Перед подачей форму на минуту опустить в горячую воду и выложить на блюдо. Гарнировать солеными огурцами, маринованными овощами, маслинами, ломтиками лимона.

Фаршированная курица заливная

Состав: *курица (средней величины) – **1** шт., телятина (или свинина) —200 г, булка (без корки) – 1 кусок, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., перец, соль, морковь – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, бульон (приготовленный для желе) – 2 стакана.*

Выпотрошенную курицу обмыть под проточной водой, отрубить шею, отрезать крылья (до первого сустава), а ножки – до колен и снять кожу, не повредив целостного вида птицы. Крылья и бедра с косточками оставить при коже. Мясо курицы, предназначенное для начинки, снять с костей, удалить все жилы, добавить небольшое количество телятины (или свинины) и прокрутить через мясорубку. Добавить булку без корки, заранее вымоченную в молоке, перемешать массу и еще раз прокрутить через мясорубку. Затем прокрученную мясную массу переложить в миску, тщательно перемешать (деревянной ложкой), и, продолжая перемешивать, добавить желток яйца, по вкусу посолить и поперчить, разбавить молоком и под конец добавить яичный белок (взбитый). Масса должна получиться как можно пышнее. Часть куриной кожи зашить, а через оставленное отверстие не очень туго начинить ее приготовленной массой. Затем кожу полностью зашить, фаршированную курицу завернуть в салфетку или в марлю, переложить в кастрюлю, залить негорячей водой, добавить туда морковь, петрушку, по вкусу поперчить и отправьте на полтора часа на плиту вариться на медленном огне. Сваренная курица должна остыть, затем надо ее достать из кастрюли, снять с нее салфетку, убрать все нитки, нарезать на куски небольших размеров (при этом постараться не повредить общий вид птицы). На праздничное блюдо переложить

части курицы (спинка должна быть внизу) и залить приготовленным куриным бульоном. Оставшуюся часть бульона охладить отдельно и образовавшимся желе украсить сверху курицу.

Заливное из курицы в мультиварке

Состав: *курица – 700 г, чеснок – 3 зубчика, черный перец —5 горошин, лавровый лист, желатин – 25 г, соль, лавровый лист.*

Курицу помыть, нарезать на кусочки. В кастрюльку мультиварки сложить куски курицы, добавить черный перец, лавровый лист, соль и чеснок. Включить в режим «Тушение» на 2 часа. Затем вынуть курицу, остудить, слить бульон, процедить, добавить в бульон желатин. Курицу разобрать на куски, удалить кости. Бульон подогреть, чтобы желатин растворился. Кусочки курицы выложить в форму, залить бульоном, поставить в холодильник для полного застывания.

Ароматная курица

Состав: *курица – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, масло сливочное – по вкусу, коньяк – 2 ст. ложки, приправа к курице – по вкусу, чеснок – 3 зубка, соль – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка.*

Приготовить маринад для курицы, для этого в одной емкости смешать: измельченный чеснок, оливковое масло, сахар-песок, соль, приправу куриную и коньяк. Натереть маринадом вымытую и обсушенную курицу, положить в чашу и оставить мариноваться в холодильнике пару часов. Смазать чашу мультиварки оливковым маслом, положить в нее курицу. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут, по окончании программы, перевернуть курицу и готовить в том же режиме еще 40 минут. На гарнир приготовить картофель.

Курица под шубой

Состав: *куриное филе – 400 г, картофель – 500 г, помидоры – 200 г, сыр твердый – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, петрушка – по вкусу, масло оливковое – по вкусу, соль.*

В чашу мультиварки влить масло. В режиме «жарка» 10 минут готовить порезанные кусочки куриного филе. Через 10 минут, посолить филе по вкусу и добавить натертый на терке картофель. Сверху положить помидоры колечками и полить сметаной. Готовить в режиме «Выпечка» 45 минут. За 5 минут до окончания присыпать блюдо измельченной зеленью. Также присыпать

тертым сыром.

Фрикасе из цыпленка

Состав: *цыплята —1,25 кг, масло —150 г, лимоны – 2 шт., лавровый лист, мука – 50 г, черный перец – 10–15 горошин, рис – 250 г, яйца – 3 шт., молоко – 250 г, морковь – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., петрушка – 1 пучок, соль.*

Подготовленные тушки цыплят разрезать по суставам на порционные куски или (по желанию) вырезать филе и отделить ножки. Положить в миску мультиварки, залить холодной водой и поставить режим «Тушение» на 30 минут. Прибавить очищенные и нарезанные ломтиками лук, морковь и сельдерей; посолить по вкусу, положить лавровый лист и готовить дальше еще 20 минут. Отдельно спассеровать на масле, не подрумянивая, муку; залить бульоном, в котором варились цыплята, размешать и прибавить молоко; варить 10–15 минут, после чего снять с огня, прибавить один за другим, яичные желтки, размешивая венчиком, чтобы они не свернулись, и добавить лимонный сок. Этот соус вылить на уложенное в миску мясо. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Фрикасе тушить в режиме «Тушение» 20 минут. В качестве гарнира подать рис. Рис можно уложить на блюде в виде бордюра, а в середину положить мясо.

Пшено с курицей

Состав: *пшено – 200 г, курица – 600 г, растительное масло – 30 мл, лук – 1 шт.у морковь – 1 шт. у соль и специи.*

Лучше всего подойдет курица небольшими кусочками. Например, разрезанный на три части окорок. Положить курицу в чашу мультиварки и выбираем режим «Жарка». Обязательно добавить немного растительного масла и готовить до завершения программы. В середине жарки добавить к курице лук и морковь, мелко нашинкованные. Когда курица будет готова, добавить тщательно вымытое пшено. Положить в чашу специи и посолить по вкусу. Залить водой так, чтобы она на 2–3 сантиметра была выше над уровнем крупы. Выставить режим «Каша» на 50 минут. Спустя указанное время мультиварка завершит работу программы и пшено с курицей в мультиварке можно подавать к столу. Перед подачей в кашу можно добавить немного сливочного масла и украсить все зеленью.

Заливное из индейки

Состав: *мясо индейки – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., лавровый лист – 2–3 шт., соль и перец по вкусу, желатин – 20–25 г, вода – 2,5–3 л, чеснок.*

Мясо залить водой. Как только закипит, дать минут 5 провариться и вылить воду. Залить заново, положить морковь и варить часа 3–3,5. Все зависит от индейки, когда мясо станет отходить от костей – готово. Можно положить луковицу в шелухе в один слой. Тогда бульон будет иметь коричневато-золотистый оттенок. Индейка, как правило, постная, но сверху нужно снимать жир. Процедить. Желатин заранее замочить и положить в бульон. В конце варки посолить, поперчить, положить лавровый лист. Затем мясо отделить от костей и шкурки, должно остаться чистое отварное филе. Разложить по тарелкам, добавить чеснок и поставить на холод.

Индейка с картошкой

Состав: *индейка – 1 кг, грибы – 500 г, картофель – 1–1,5 кг, лук репчатый, морковь, корень петрушки, лист лавровый – 2 шт., соль – по вкусу, специи – по вкусу, вода (или бульон).*

Разделить тушку на порционные части. Потроха (печень, желудок и сердце) с крылышком, мясо на косточках, филе грудки не использовать. Взять одно крылышко, бедрышки, голени и шея. Мясо промыть и приготовить. Грибы взять любые. Их положить в мультиварку при режиме «Выпечка» на 20 минут. Крышку оставить открытой, периодически помешивать лопаткой грибы, немного подсолить. Сырой картофель очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Когда грибы в мультиварке прогреются, вынуть их, уложить в мультиварку кусочки мяса индюшки, сверху грибы. Далее положить подготовленный картофель. Посолить, добавить измельченную сушеную корневую петрушку, лавровый лист, перец черный молотый. Залить содержимое мультиварки кипящей водой из ковшика (для того чтобы блюдо в мультиварке начало быстрее готовиться). Вода немного не должна доходить до верха картофеля. Блюдо готовиться в режиме «Тушение» 2 часа. Примерно за полчаса до окончания приготовления открыть крышку и всё перемешать. Подавать блюдо в глубоких тарелках.

Овощные блюда

Заливное из овощей

Состав: *кольраби – 300 г, растительное масло – 2 ст. ложки, кусочки консервированных томатов – 750 г, желатин – 3 ч. ложки, тофу (соевый сыр) с зеленью —100 г, базилик – 1 пучок, сахарный песок, молотый черный перец, соль.*

Кольраби нашинковать очень тонкими ломтиками, посолить. Растительное масло разогреть и в нем на медленном огне в течение 5 минут тушить ломтики кольраби, накрыв сковороду крышкой. Дать остыть. Из томатов приготовить пюре. Приправить солью, перцем и сахарным песком. Перемешать 6 столовых ложек смеси с желатином. Оставшееся томатное пюре вскипятить. Добавить в него пюре с желатином, снова вскипятить и варить, помешивая, 2 минуты. Тофу нарезать тонкими ломтиками. Вымыть базилик, отделить листья от стеблей, отложить несколько штук для украшения, другие крупно нарезать. В прямоугольную форму объемом 1 л выложить 2 столовые ложки томатной массы, аккуратно разровнять. Сверху положить 1 слой ломтиков тофу, посыпать базиликом, далее покрыть слоем ломтиков кольраби, затем 2 столовыми ложками томатной массы. Несильно потрясти форму несколько раз и постучать ею о стол, чтобы в ней не осталось пузырьков воздуха. Охлаждать не менее 1 часа. После этого осторожно отделить заливное от формы, опрокинуть на блюдо, нарезать ломтиками. Оставшиеся листики базилика использовать для украшения.

Свекла в желе

Состав: *свекла – 2 шт., желатин – 1 ч. ложка, вода – 1 л.*

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1–2 часа, затем, добавив остальную воду, нагреть, помешивая, до полного растворения желатина. Свеклу уложить в кастрюлю, налить третью часть раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, довести до кипения, варить 2–3 минуты и настаивать 8—10 минут без нагревания с закрытой крышкой. Массу перемешать и равномерно залить в подготовленную форму, которую поставить в холодное место и выдержать до тех пор, пока свекла не зажелируется. Подать свеклу, выложив ее из формы на блюдо.

Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, нарезав ее соломкой.

Холодец картофельный

Состав: *картофель – 10 шт., лук – **2** шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.*

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

Заливные яйца с помидорами

Состав: *яйцо – 2 шт., помидоры —100 г, зелень петрушки – 20 г, желе мясное – 100 г, заправка салатная (с майонезом) – 40 г.*

Немного мясного желе залить в формочки для яиц так, чтобы оно, застыв, образовало на их стенках подобие «рубашки» из светлого мясного желе на стенках конусообразной формочки. На ее дно поместить веточки зелени петрушки, далее положить в форму верхушки яиц, сваренных вкрутую и охлажденных, и залить их небольшим количеством желе. На желе, застывшее не полностью, уложить слой кружков помидоров толщиной в 1/2 см. Снова налить желе, далее уложить слой вареных яиц, также нарезанных кружками и той же толщины, и снова залить желе. Продолжать чередовать слои помидоров и яиц со слоями желе, пока форма не будет заполнена. Последний слой должен состоять из желе с зеленью. Заливное охладить, поместить на круглое блюдо. В качестве гарнира можно использовать различные овощи и зелень. Отдельно в соуснике подать салатную заправку, смешанную с майонезом в равных пропорциях.

Заливные яйца с зеленью

Состав: *яйцо – 1 шт., мясной салат – 100 г, масло сливочное – 10 г, пюре из шпината – 50 г, желе мясное – 100 г, салат зеленый – 10 г, перец сладкий стручковый – 5 г, зелень петрушки.*

Немного мясного желе залить в формочки для яиц так, чтобы оно, застыв, образовало на их стенках подобие «рубашки». Затем

для украшения добавить листики зелени петрушки и кусочки перца. Далее в каждую формочку положить по одному сваренному вкрутую холодному яйцу, залить его желе и поставить остужаться. Перед подачей на стол яйца вынуть из формочек и уложить на блюдо вместе с мясным салатом. С помощью кондитерского мешочка выложить на блюдо по краю масло, смешанное с пюре из шпината, придав ему вид листиков. Между ними поместить кусочки желе, придав им форму ромбов или треугольников. Мясной салат украсить нарезанными полосками листьями салата.

Заливное в апельсинах

Состав: *замороженное овощное ассорти – 100 г, желатин – 20 г, апельсины – 4 крупных, куриная грудка – 1 шт., сладкий перец – 2 шт., апельсиновый сок, специи по вкусу, мускатный орех.*

Мелко нарезать грудку, добавить приправы, влить сок 1 апельсина и на 20 минут оставить.

Добавить к курице размороженные овощи, всыпать желатин, перемешать. Выложить смесь в рукав для запекания и запекать 30–40 минут в разогретой до 200 ˚С духовке. Срезать верхнюю часть апельсинов на 2—3см, аккуратно ложкой выскрести мякоть. Выложить в получившиеся формочки запеченную курицу с овощами, влить образовавшимся при запекании соком, убрать в холодильник до застывания.

Заливное из сельдерея моркови и спаржи

Состав: *лимон (цедра, сок) – **1** шт., зеленая спаржа – 50 г, соль, черешковый сельдерей – 500 г, молодой зеленый лук – 100 г, желатин – 25 г, морковь – 2 большие, сахар – 2 ч. ложки, бульон куриный.*

Сельдерей вымыть. Подрезать черешки так, чтобы они все были одной длины, соответствующей длине силиконовой формы. В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить черешки в кипящую воду на 3 минуты. Сразу же переложить сельдерей в миску с холодной водой, затем откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть. Желатин замочить в небольшом количестве теплого куриного бульона. Когда желатин набухнет, разбавить его оставшимся бульоном. Добавить сок лимонов, соль и сахар. Поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и дать немного остыть. Спаржу и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать очень тонкими продольными брусочками. Лук вымыть, обсушить. Вложить в каждый черешок сельдерея брусок

морковки так, чтобы он плотно вошел в «желобок». Силиконовую форму сбрызнуть холодной водой. Уложить в нее, чередуя, фаршированный морковью сельдерей и спаржу. Сверху и по бокам положить зеленый лук. Тонкой струей влить бульон с желатином. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник до полного застывания, около 2 часов. *Приготовить соус*: в миксере смешать майонез с хреном, натереть в соус лимонную цедру, добавить специи и еще раз взбить.

Заливное из креветок

Состав: *вареные креветки – 300 г, желатин – 20 г, куриный бульон – 1,5 стакан, вареные яйца (для оформления) – 2 шт., морковь вареная (для оформления) – 1 шт.*

Аккуратно очистить креветки, не выкидывать головы. Залить бульоном головы креветок, поперчить, добавить лимонный сок, сахар, 2 пропущенных через пресс зубчика чеснока, перемешать. Залить желатин стаканом воды (холодной), оставить для набухания, затем, не доводя до кипения, нагреть, пока желатин полностью не растворится.

Добавить раствор желатина к бульону, перемешать. Взять формы для кексов, на дно налить немного бульона, убрать в холод для застывания. Выложить в формы креветки, нарезанные вареные яйца и морковь, долить в формы бульон до верха и убрать до полного застывания в холод.

Тушеные овощи

Состав: *огурец – 2 шт., морковь – **1** шт., лук репчатый – 1 шт., капуста белокочанная – 200 г, перец болгарский – 1 шт., баклажан – 1 шт., соль (по вкусу), перец черный (молотый по вкусу), вода, помидор – 2 шт., петрушка – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок.*

Морковь нарезать кружочками. Лук полукольцами. Слегка обжарить в чаше мультиварки в режиме «Жарка». Затем добавить нарезанную мелко капусту, тщательно перемешать. Включить режим «Тушение» и тушить в этом режиме, добавив немного на дно мультиварки воды. Перчик нарезать тонкими полосками и также добавить в чашу к остальным овощам. Огурцы очистить от кожицы, если она уже успела загрубеть или пожелтеть. Нарезать полукружочками, добавить к овощам в мультиварку и тщательно все перемешать. Затем добавить нарезанный полукружочками баклажан, нарезанные кубиками помидоры, нарезанный чеснок.

Все овощи перемешать, посолить, поперчить по вкусу, и

тушить с закрытой крышкой мультиварки до готовности овощей. При необходимости при тушении добавить немного воды. В конце приготовления добавить нарезанную зелень.

Овощная запеканка

Состав: *яйцо – 6 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук белый – 1 шт., помидоры черри– 5 шт., маслины (без косточек) – 7 шт., перец болгарский (по половинке желтого и красного) – 1 шт., фета – 100 г, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), сливки (10 %-ые) – 50 мл.*

Лук нарезать кубиком, помидорки черри разрезать на половинки, если очень мелкие – оставить целыми, болгарский перец и сыр фету нарезать кубиками. Зелень покрошить произвольно мелко. Яйца разбить в большую миску и хорошенько взбить, добавив сливки, соль, перец и порезанную зелень. Налить масло в чашу мультиварки, включить режим «Жарка», разогреть масло, затем положить туда измельченные лук и чеснок. Обжаривать в течение 5 минут, постоянно помешивая. Затем добавить помидоры, оливки и перец, после чего обжаривать еще около 5 минут. Помидоры должны слегка размягчиться. Затем включить режим «Выпечка» на 20 минут. Затем выложить сыр, распределив равномерно по всей поверхности, залить подготовленные овощи яично-молочной смесью. После окончания программы открыть мультиварку, дать немного остыть запеканке, переложить на блюдо, посыпать горячую запеканку тертым сыром.

Овощное рагу

Состав: *картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 400 г, перец болгарский – 1 шт., кабачок (цуккини) – 1 шт., баклажан – 1 шт., помидор – 2 шт., петрушка, соль, специи.*

Выложить слоями крупно порезанные овощи. Каждый слой слегка присолить: картофель, капуста, перец, цуккини, баклажан, помидоры. Этот слой солить посильнее, сдобрить специями. Посыпать рубленой петрушкой. Вылить немного растительного масла. Выставить режим «Тушение» на час. Для аромата добавить соевый соус.

Овощная смесь

Состав: *сыр твердый – 100 г, перец болгарский – 1 шт., помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт.,*

баклажан – 2 шт., соль, перец, сахар по вкусу, паприка сладкая, масло оливковое – 1 ст. ложка.

Помыть и почистить от кожицы баклажаны, потом их нарезать на небольшие брусочки. Морковь также почистить и натереть на крупной терке, лук нужно нарезать полукольцами, почищенный от семечек перец – произвольно. В чашу мультиварки налить 1 столовую ложку масла. Выложить первым слоем нарезанные баклажаны, посолить и поперчить. На них – лук, кусочки болгарского перца и морковь. Еще немного посолить и поперчить. Помидоры помыть, разрезать пополам и натереть на крупной терке мякоть до кожицы. Получившуюся томатную массу посолить и добавить немного сахара. Вылить сверху на овощи. Присыпать слегка паприкой и включить мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. За время готовки овощи нужно перемешать, минут через 20–25 после старта. За пять минут до конца готовки добавить натертый на терке сыр, все хорошо перемешать.

Рагу с рисом

***Состав**: капуста белокочанная – 500 г, рис – 0,5 стакана, тыква – 300 г, картофель – 400 г, соевый соус – 100 мл, вода – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., паприка сладкая – 1 ч. ложка, перец душистый (по вкусу), соль (по вкусу), помидоры черри, зелень (по вкусу).*

Капусту нашинковать, сложить в чашу мультиварки. Отварить до полуготовности рис и положить поверх капусты вместе с нарезанной средними кубиками тыквой. Порезать картофель брусочками и тоже отправить в чашу. Присыпать паприкой и перцем. Смешать воду с соевым соусом и вылить поверх овощей. Выбрать программу «Тушение» на 1 час. Осталось только перемешать, если требуется подсолить и украсить зеленью.

Картофель с морковью

***Состав**: картофель – 6 шт., морковь – 0,5 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 80 мл, зелень (по желанию при подаче, томатная паста (по желанию при подаче).*

Картофель помыть, почистить и порезать кружочками. На дно мультиварки вылить растительное масло, выложить картофель, посыпать тертой на мелкой терке морковью. Залить воду. Добавить соль и перец по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Чтобы картофель был золотистым, нужно перемешать его

по истечении 30 минут и поставить на тот же режим еще на 10 минут. Подавать с томатным соусом, посыпав зеленью.

Картофель с курицей и овощами

Состав: *филе куриное – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 200 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль (по вкусу).*

Куриное филе порезать небольшими кубиками. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить курицу. Включить режим «Тушение» на 50 минут. Курицу тушить в течение 15 минут, периодически помешивая. Затем добавить нарезанную кубиками морковь. Через 10 минут – нарезанный кубиками картофель и мелко нашинкованную капусту. Влить 200 мл горячей воды, посолить, перемешать. Тушить 20 минут. Если вода холодная, то увеличить время приготовления на 10–15 минут, в зависимости от мощности мультиварки. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Измельчить в блендере вместе с болгарским перцем. Добавить сметану. Вылить томатно-сметанную смесь к овощам в микроволновку. Перемешать и готовить до окончания программы.

Картофель с фетаксой

Состав: *специи, соль, перец черный, укроп (несколько веточек), фета – 100 г, картофель – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки.*

Картофель очистить, с двух сторон срезать по небольшому кусочку. Вынуть серединку из картофеля острым тонким ножом или маленькой ложкой. Каждую картофелину осыпать солью и специями, пока отложить в сторону. Фету размять вилкой, добавить в размятую фету порезанный мелко укроп, перец черный, специи и хорошо перемешать. Нафаршировать полученной массой картофель. В чашу вылить масло, распределить его по всей чаше и выложить картофель. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут.

Картофельная запеканка

Состав: *картофель (очищенный) – 850 г, сосиски – 8 шт., сыр плавленый – 200 г, мука пшеничная – 3 ст. ложки, яйца куриные – 2 шт., соль (по вкусу), приправа, масло сливочное, сметана.*

Обернуть каждую сосиску сыром и сложить на тарелку.

Очищенный картофель натереть на терке, добавить яйца, муку, соль и приправу для картофеля по вкусу. Хорошо перемешать. В чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, выложить половину картофельной массы, сверху уложить подготовленные сосиски, закрыть оставшейся картофельной массой. Мультиварку закрыть. Выставить режим «Выпечка» на 60 минут. После сигнала открыть, достать запеканку при помощи контейнера-пароварки. Положить запеканку незалеченной стороной на дно чаши и выпекать еще 20 минут. После сигнала достать, положить на тарелку. Разрезать и подавать со сметаной.

Солянка

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, лук – 1–2 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, грудка куриная – 300–400 г, масло подсолнечное – 1–2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу), специи (по вкусу).*

В чашу налить подсолнечного масла, положить потертую на крупной терке морковку и порезанный лук. Мультиварку включить в режим «Варка» на 10–15 минут при открытой крышке. Затем в чашу положить порезанную небольшими кубиками куриную грудку. Далее мультиварку переставить в режим «Тушение» и тушить еще 20 минут при закрытой крышке. Посолить, поперчить, добавить томатную пасту, специи и капусту, немного воды. Поставить режим «Тушение» на 20 минут при закрытой крышке. Через 10 минут открыть крышку и помешать. Потом, если осталось немного воды, мультиварку поставить на 10–15 минут в режим «Варка».

Капуста с яблоками

Состав: *капуста белокочанная – 700 г, лук репчатый – 2 шт., яблоко (очистить и нарезать соломкой) – 2 шт., сок яблочный – 3/4 стакана, соль (по вкусу), лавровый лист – 1 шт., сливки – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, специи (по вкусу), зелень (по вкусу).*

Капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Включить мультиварку на режим «Жарка» на 15 минут. На разогретом растительном масле обжарить лук. Добавить капусту и также слегка обжарить ее. Добавить лавровый лист и влить в чашу яблочный сок. Установить режим «Тушение» на 30 минут. Через 10 минут после тушения добавить к капусте яблоки. Добавить соль и специи по вкусу. Влить в капусту сливки и тушить до готовности. В готовую капусту добавить зелень.

Тушеная квашеная капуста

Состав: *сок томатный – 1 стакана, масло растительное – 50 мл, томатная паста – 1,5 ст. ложки, перец черный (по вкусу), соль (по вкусу), мясо – 400 г, лук белый – 1 шт., капуста квашеная (белокочанная) – 1 кг, морковь – 1 шт., лавровый лист – 3 шт.*

Налить в мультиварку масло и поставить режим «Выпечка». Через 5 минут добавить туда порезанный мелко лук и обжаривать до золотистого цвета. После туда же положить морковку, натертую на терке, и томатную пасту. Обжаривать пару минут. Выложить к луку и морковке мясо и поджаривать еще минут 20. Капусту залить водой на 5 минут, промыть и отжать хорошо. После поставить в мультиварку и залить стаканом сока томатного с черным перцем по вкусу. Продолжать помешивать время от времени до тех пор, пока не испарится сок. Проверить на соль и перец и поставить на режим «Тушение» на 2,5 часа. За полчаса до выключения добавить лавровый лист.

Брокколи в устричном соусе

Состав: *брокколи – 400 г, имбирь (тертый) – 1 ст. ложка, соус (устричный) – 2 ст. ложки, сахар тростниковый – 0,5 ч. ложки, бульон (куриный или овощной) – 100 мл, соль (по вкусу), масло растительное – 50 мл.*

Включить режим «Жарка» и хорошо разогреть масло. Брокколи разобрать на соцветия. Обжарить с имбирем и солью в течение 5 минут. Добавить сахар, добавить бульон и устричный соус. Перемешать и тушить в том же режиме еще 5 минут. Количество того или иного ингредиента можно выбрать по своему вкусу.

Картошка с мясом в тыкве

Состав: *тыква (маленькая с устойчивым дном.) – 1 шт., морковь – 1 шт., мясо —150 г, картофель – 500 г, вода – 0,5 л, яйцо – 1 шт., укроп – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), специи (по вкусу), масло растительное (для жарки) – 4 ст. ложки.*

Срезать верхушку тыквы, выскоблить мякоть, чтобы стенки были толщиной 1–2 см. Внутри тыкву натереть солью и специями. Обрезки тыквы и морковь натереть на терке. Мясо порезать кусочками. Картофель очистить, порезать кусочками. На дно чаши налить растительное масло, выложить мясо и обжарить до румяной корочки на режиме «Жарка». Затем добавить тыкву и морковь, обжарить до мягкости. Добавить картофель, залить

водой. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Когда закипит, то посолить и приправить по вкусу. Тушеная картошка с мясом готова.

На дно чаши налить 0,5 стакана воды, поставить тыкву, нафаршировать ее тушеной картошкой, добавить укроп. Тыкву накрыть отрезанной от нее крышечкой. Включить режим «Тушение» на 45 минут. Через 30 минут вылить сверху взбитое с щепоткой соли яйцо и посыпать укропом. По окончании программы, аккуратно вынуть тыкву из чаши и дать полностью остыть.

Икра кабачковая

Состав: *кабачок —1,5 кг, морковь – 3 шт., лук репчатый – 4 шт., масло растительное – 100 г, чеснок – 6 зубков, перец черный (по вкусу), уксус (9 %-ый) – 2 ст. ложки, соль – 2 ч. ложки, сахар – 1/2 ст. ложки.*

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, а чеснок порубить на кусочки. В чашу мультиварки налить масло, выложить подготовленные овощи и перемешать. Включить программу «Жарка» на 20 минут под крышкой, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Кабачки очистить, удалить семена и порезать их на брусочки. Кабачки сложить в чашу мультиварки к остальным овощам и перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час. Через час овощи пюрировать погружным блендером. Добавить соль, сахар, уксус и молотый перец, перемешать и готовить еще 20 минут на режиме «Тушение».

Кабачки под сыром

Состав: *кабачок – 2 шт., помидор – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр полутвердый – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).*

В чашу мультиварки влить 1–2 ст. ложки растительного масла. Лук порезать кубиками, морковь потереть на крупной терке, распределить лук и морковь по дну чаши. Кабачки и помидоры порезать колечками около 5 мм толщиной. Сыр потереть на крупной терке. На морковь сверху выложить кабачки, помидоры, каждый слой овощей слегка присолить и поперчить. Посыпать тертым сыром. Выставить программу «Тушение» на 40 минут.

Баклажаны в сметане

Состав: *баклажан – 500 г, сметана – 200 г, томатная паста – 60 г.*

Баклажаны порезать вдоль «языками», запечь в мультиварке на режиме «Выпечка» до мягкости, посолить. Можно чуть сбрызнуть оливковым маслом, а можно и не брызгать Отдельно смешать сметану, томатную пасту. Приправить солью, перцем. Соус должен быть розового цвета. Смазать полученным соусом баклажаны, поставить на режим «Тушение» на 25. После окончания приготовления можно посыпать зеленью.

Баклажанная икра

Состав: *баклажан – 1–2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., томатная паста – 2–3 ст. ложки, масло оливковое – 3–4 ст. ложки, чеснок – 2–3 зубка, соль и перец, специи, по вкусу, лук репчатый – 1 шт.*

Баклажан и морковь натереть на крупной терке. Лук, болгарский перец и помидор мелко порезать. В чашу мультиварки налить немного масла, обжарить лук. К луку добавить болгарский перец, перемешать. Затем добавить морковь, перемешать. Далее добавить баклажан, все тщательно смешать. Через 10–15 минут добавить помидор. Переключить на режим «Тушение» на 1 час. За 20 минут до окончания добавить томатную пасту, чеснок, соль, перец, специи.

Халва из моркови

Состав: *семечки подсолнуха – 100 г, орехи кедровые – 50 г, сахар – 4 ст. ложки, изюм – 125 г, молоко – 500 мл, молоко сгущенное – 100 мл, морковь – 1 кг, финики —100 г, кунжут – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки.*

Морковь натереть на средней терке. На дно чаши мультиварки положить сливочное масло, сверху морковь. Добавить молоко. Всыпать сахар. Хорошо перемешать. Выбрать режим «Выпечка» на 25 минут. После этого добавить порезанные финики, промытый изюм, обжаренные орехи и семечки. Хорошо перемешать. Выставить программу «Тушение» на 50 минут. После завершения программы, добавить сгущенное молоко и перемешать халву. Посыпать кунжутом.

Десерты

Пудинг лимонный

Состав: *пшеничная мука – 1 неполный стакан, сливочное масло —150 г, молотые сухари – 2 стакана, сахар – 0,7 стакана, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца – 6 шт., соль.*

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки – 250 г, яблоки – 1–2 шт., молоко – 0,25 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, яичные белки и желтки – по 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5—10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа – 1,5 стакана, молоко – 1–1,2 л, яблоки – 2 шт., слива – 5–6 шт., морковь – 1–2 шт., масло – 2 ст. ложки, сахар – 5 ст. ложек, молотые сухари – 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп – 1 стакан, яйцо – 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и

заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Желе сливочное с клубничным вареньем

Состав: *сливки – 3 стакана, варенье – 0,6 стакана, желатин – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан.*

Варенье смешать с холодными пастеризованными сливками. В смесь ввести растворенный в горячем молоке желатин и нагреть ее до 60–70 °С, вновь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить. Сливочное желе можно подать к праздничному столу. Для этого горячее желе залить в фигурные формочки, после застывания формочки на несколько секунд опустить в горячую воду, выложить желе на большое плоское блюдо и украсить с помощью кондитерского мешка взбитыми сливками. Отдельно к сливочному желе можно подать клубнику.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав:*ягоды – 1,5 стакана, молоко – 3 стакана, сахар – 0,7 стакана, желатин – 2 ст. ложки.*

Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения. Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Суфле из свежих ягод

Состав:*яичные белки – 15 шт., сахар, земляника или малина – 2 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать, промыть и протереть. Добавив в ягодное пюре сахар, варить его до загустения, после чего, не охлаждая, соединить со взбитыми белками. Порционную сковороду или

форму смазать сливочным маслом, горкой уложить приготовленную массу и запечь ее в духовке. При подаче суфле посыпать сахарной пудрой.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: *морковь – 2 шт., яблоки – 1–2 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, молоко – 0,5 стакана.*

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Омлет с яблоками и морковью

Состав: *яйца – 6 шт., молоко – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки – 1 шт., морковь – 1 шт.*

Яблоки очистить, нарезать ломтиками и слегка потушить 2–3 минуты с небольшим количеством сливочного масла. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным маслом форму положить ломтики яблок, на них – натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: *яблоки – 4 шт., морковь – 4 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, взбитые сливки —150 г.*

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки. Украсить взбитыми сливками.

Желе из клюквы

Состав: *вода – 500 мл, клюква – 1/2 стакана, сахар – 2/3 стакана, желатин – 1 ст. ложка, лимонная кислота – 0,5 г.*

Ягоды перебрать, перемыть, 4–5 минут бланшировать в горячей воде, после чего отжать сок. Выжимки залить водой, оставшейся после бланширования, добавить сахар, лимонную кислоту (для сохранения яркой окраски), нагреть до кипения, перемешать, снять пену, влить распущенный в небольшом количестве воды желатин. Прогреть 2–3 минуты, не доводя до кипения, процедить, смешать с соком и разлить в розетки. Поставить в холодильник для застывания.

Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника

Состав: пюре – 200 г, кипяченая вода – 50 г, сахар или мед.

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Соус для фруктовых салатов

Состав: сметана – 800 г, малина или клубника – 100 г, апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., ликер – 40 г, сахарный песок – 80 г, корица.

Ягоды после удаления плодоножки промыть в холодной воде и выложить на решето или грохот для того, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито. С лимона и апельсина снять цедру. Сок отжать, а цедру мелко нашинковать, ошпарить и охладить. Полученные соки (ягодный, лимонный, апельсиновый) и цедру соединить со сметаной, добавить сахарный песок, толченую корицу, ликер и хорошо перемешать. Этим соусом можно заправлять только охлажденные продукты. Соус для фруктовых салатов подают к салатам из апельсинов, мандаринов, дыни, арбуза.

Ягодный крем

Состав: ягоды – 250 г, сахар – 2 ст. ложки, яичный белок – 1 шт.

Ягоды вымыть и дать обсохнуть. Добавить к ягодам сахар, охлажденные яичные белки и взбить миксером. Ягодную массу переложить в стеклянные вазочки, украсить свежими ягодами или дольками фруктов и поставить на 2–3 часа в холодильник.

Напитки

Кисель из черники

Состав: черника – 150 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г.

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: *калина – 150 г, сахар – 10* г, *крахмал – 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Кисель из меда

Состав: *вода – 500 мл, мед – 100 г, крахмал – 1 ст. ложка, гвоздика – 4–6 шт., лимонный сок – 2–3 ч. ложки, цедра одного лимона.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Мусс из апельсинов

Состав: *апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 200 г, вода – 2,5 стакана, желатин – 2,5 ст. ложки.*

Желатин залить половиной стакана воды, оставить для набухания. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты, всыпать натертую на мелкой терке цедру двух апельсинов, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и охладить до комнатной

температуры. Затем процедить жидкость через марлю и взбивать до превращения ее в пену. Переложить взбитую массу в смоченную холодной водой форму и вынести на холод. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на блюдо.

Мусс морковный

Состав: *морковь – 300 г, лимон – 0,5 шт., сахар, яичные белки – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, желатин.*

Морковь натереть на терке и потушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавляя в них по ложке остывшее морковное пюре. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом. При взбивании добавить разведенный желатин.

Чернослив со сливками

Состав: *чернослив – 1 стакан, сахар – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан, сливки или сметана—1 стакан, сахарная пудра – 3 ст. ложки, орехи.*

Промытый чернослив залить стаканом кипятка, добавить сахар, закрыть крышкой и настаивать один час. Из чернослива удалить косточки, разложить его в вазочки или креманки, добавить отвар, а сверху положить взбитые с сахарной пудрой сливки или сметану. Можно посыпать поджаренными и измельченными ядрами орехов.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав*: яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыня – 300 г, вода – 1 л, сахар – 100 г.*

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот грушевый с ягодным сиропом

Состав: *вода – 1 л, сахар – 200 г, сок черной смородины – 0.5 стакана.*

Крупные груши помыть, очистить, разрезать на половинки и,

удалив сердцевину, положить в кастрюлю. Приготовить холодный сахарный сироп и добавить сок смородины из расчета 1 /2 стакана на 1 л. Проварить.

Компот из ревеня

Состав: *стебли ревеня – 200 г, вода – 1 л, сахар – 100 г.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками в 5–6 см, варить на водяной бане, пока стебли не станут мягкими, слегка остудить и прибавить сахар. Оставить на 3–4 часа, пока стебли не пропитаются сладким раствором.